



Petites crêpes de légumes

Recette et photo de V. Olivier



INGRÉDIENTS

- 125 g de farine
- 120 g de purée de légumes (au choix : carotte, potiron, patate douce, brocoli)
- 250 ml d'eau
- 8 mesurette de **Pepticate® Syneo 2** ou 5 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 petite pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol

Pour le décor :

- Une carotte cuite en rondelle

PRÉPARATION

1. Mélangez la farine, le sel et **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre**. Faites un puits et ajoutez la purée de légumes puis l'eau tiède petit à petit sans cesser de fouetter. Incorporez l'huile.
2. Dans une crêpière bien chaude et huilée, versez une louche de pâte dans un emporte-pièce (utilisez un emporte-pièce à œuf en silicone, il se positionne bien sur la poêle et la pâte ne passe pas dessous). Disposez une rondelle de carotte cuite au centre et faites cuire environ 2 minutes. Retournez la crêpe pour cuire l'autre face une minute.
3. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.