



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Crêpe d'épinards aux radis

Avril



Ingrédients

Ingrédients pour 8 crêpes :

- 130 g d'épinards
- 330 ml de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- 200 g de farine complète
- 100 ml d'eau pétillante
- 1 pincée de sel
- huile d'olive pour la cuisson

Ingrédients pour la garniture :

- 100 g de noix
- 1 citron
- 500 g de fromage blanc
- 1 c.à.s. d'huile de lin
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- 1 c.à.c. de moutarde
- poivre
- 2 bottes de radis
- 90 g de graines germées (p.ex. de luzerne, de chou rouge, cresson)

Préparation

- Laver les épinards, les essorer, les hacher grossièrement et les réduire en purée avec le lait et les œufs à l'aide d'un mixeur- plongeur. Incorporer la farine, le sel et l'eau gazeuse. Laisser reposer la pâte un moment.
- Pendant ce temps, hacher grossièrement les noix et les faire griller dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
- Presser le citron et mélanger environ 8 c.à.s. du jus avec le fromage blanc, l'huile et la moutarde. Assaisonner avec du poivre.
- Nettoyer les radis et les couper en rondelles.
- Rincer les graines germées et les essorer.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle à crêpes et y verser à chaque fois une louche de pâte. Retourner les crêpes après 1 à 2 minutes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Tartiner les crêpes de crème au fromage blanc. Garnir de noix, de radis et de graines germées. Enrouler et déguster.



Astuce : si vous voulez gagner du temps, vous pouvez simplement tartiner les crêpes de crème aigre au lieu de préparer la crème au fromage blanc.



1 heure



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Spinatcrêpe mit Radieschen

April



Zutaten

Zutaten für 8 Crêpes:

- 130 g Spinat
- 330 ml halbvoll Milch
- 3 Eier
- 200 g Vollkornmehl
- 100 ml Sprudelwasser
- 1 Prise Salz
- Olivenöl zum Braten

Zutaten für die Füllung:

- 100 g Walnüsse
- 1 Zitrone
- 500 g Quark
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- Pfeffer
- 2 Bund Radieschen
- 90 g Sprossen (z.B. Alfalfa-, Rotkohlsprossen, Kresse)

Zubereitung

- Spinat waschen, trockenschleudern, grob hacken und mit Milch und Eiern mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Mehl, Salz und Sprudelwasser unterrühren. Den Teig kurz ruhen lassen.
- Währenddessen Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
- Zitrone pressen und ca. 8 EL des Safts mit Quark, Öl und Senf verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.
- Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.
- Sprossen abbrausen und trockenschleudern.
- Etwas Öl in einer Crêpes-Pfanne erhitzen, jeweils eine Suppenkelle Teig hineingeben. Crêpes nach 1-2 Minuten wenden und goldgelb ausbacken.
- Crêpes mit Quark-Crème bestreichen. Mit Walnüssen, Radieschen und Sprossen belegen. Aufrollen und genießen.



Tipp : Wer Zeit sparen möchte, kann die Crêpes auch einfach mit saurer Sahne bestreichen, statt die Quarkcreme zuzubereiten.



1 Stunde



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL