



Les plats principaux

Crêpe d'épinard à l'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes d' épinards
2 avocats (en tranches)
mâche (bouquet)
poignée rucola
200 millilitres de lait entier
1 œuf
75 grammes de farine
1/2 cuillère à café levure en poudre
noix de muscade
huile de tournesol
poivre
sel

Pour la mayonnaise au fines herbes:

8 cuillères à soupe de mayonnaise
poignée herbes hachées (ciboulette, persil, estragon,...)

Méthode de préparation

Mettez l'épinard et le lait dans un mixeur et faites un mélange bien lisse. Versez et battez ensemble dans un plat la farine, les œufs et la levure en poudre. Assaisonnez avec noix de muscade, poivre et sel.

Chauffez un peu d'huile dans une poêle à crêpe et cuisez des petites crêpes-dentelle avec la pâte.

Mélangez la mayonnaise avec les fines herbes, incorporez-y un peu d'huile d'olive puis poivrez un peu.

Tartinez les crêpes avec un peu de mayonnaise. Répartissez sur les crêpes la doucette, la rucola et 1 tranche d'avocat. Repliez les crêpes et servez avec le reste de la mayonnaise aux fines herbes.

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

