# CRÊPES AUX ASPERGES ET A LA CREME

Une recette de Stina Spiegelberg
Vegional – Mit Liebe gekocht
vebu.de/essen-genuss

**Ingrédients**

Des portions : Portions
Pour les crêpes :

200 g de farine de lentilles rouges
200 g de farine de sarrasin
1 càc. De levure chimique
sel au goût
600 ml d'eau froide
Huile de cuisson

Pour les légumes :

500 g d'asperges vertes
300 g de champignons
½ poireau
2 càs d'huile végétale
sel au goût
poivre noir au goût
Muscade râpée, au choix

Pour la crème :

2 càse d'huile végétale
2 càs de farine de sarrasin
400 ml de crème végétale
1 càs de vinaigre de cidre
sel au goût
poivre noir au goût
Muscade râpée, au choix
½ Bouquet de mélisse

**Préparation**

Pour les crêpes :
Mélanger les deux types de farine, la levure chimique et le sel dans un saladier. Incorporer l'eau et laisser reposer la pâte pendant 10 minutes. Faire frire un quart de la pâte dans une poêle avec un peu d'huile des deux côtés.

Pour les légumes :

Peler le tiers inférieur des asperges et leur retirer 1 cm de pied. Cuire dans de l'eau légèrement salée pendant 10-12 minutes. Emincer les champignons en fines tranches et le poireau en fines rondelles. Chauffer l'huile dans une poêle à frire, y faire revenir les asperges et les champignons, bien assaisonner de sel, poivre et muscade.

Pour la crème :

Chauffer l'huile végétale dans une petite casserole. Ajouter la farine et incorporer en remuant. À l'aide d'un fouet et en remuant vigoureusement, ajouter d'abord la moitié de la crème végétale, puis ajouter le vinaigre de pomme. Saler, poivrer et ajouter une pincée de muscade, puis le reste de la crème végétale en remuant. Retirer les feuilles de mélisse des tiges, les hacher finement et les ajouter à la sauce.

Disposer les crêpes sur des assiettes, les légumes sur le dessus et servir avec la crème.

Traduit avec www.DeepL.com/Translator