LES CRêPES SALéES (GALETTES) DE LéGUMES (DON T KILL ANIMALS)

La Recette

https://cuisinedaubery.com/recipe/crepes-salees-legumes/

Des crêpes salées au sarrasin (Galettes), fourrées aux légumes pour un repas délicieux et bon à la santé

Difficulté : Niveau Facile
Cuisine : Cuisine Française
Plats : Crêpe, Crêpe Salée, Petit-Déjeuner Et Goûter, Plat Salé, Plat Végétarien,

Ingrédients

des Crêpes/Galettes au sarrasin Pour la recette, voir ICI
Des légumes: Poivrons, Courgettes, Aubergine, Carotte, etc...
des Oignons
Des épices: Cumin, Herbes de provence, Ail en poudre
du Fromage

Instructions

Les galettes

1. Commencer par préparer les Crêpes/Galettes au sarrasin
2. La recette est ICI
3. Il faut préparer la pâte et la laisser reposer au frais, cela prend 24 heures
4. Puis, le lendemain, cuire ces galettes, et les laisser refroidir

La garniture

5. En parallèle, préparer les légumes : Cuire dans un peu d'huile les Oignons, jusqu'à coloration ambrée
6. Ajouter d'autres légumes émincés : j'ai choisi des poivrons de plusieurs couleurs : verts, oranges, rouges. J'y ai également ajouté une carotte et une courgette émincées. Vous pouvez en fait ajouter les légumes de votre choix.
7. Puis une fois bien sués, les légumes ont besoin d'humidité : ajouter un peu d'eau et une pointe de sucre (pour caraméliser)
8. Ajouter des épices à votre choix : Cumin, Herbes de provence, Ail en poudre,curry, etc... et faire

LES CRêPES SALéES (GALETTES) DE LéGUMES (DON T KILL ANIMALS)

revenir
9. Assaisonner : sel, poivre
10. Une fois cuits, broyer la moitié des légumes au mixeur plongeant (parfois appelé 'giraffe')
11. Débarasser dans un bol

La cuisson

12. Passer en cuisson : poser une crêpe (galette) cuite sur le billig (ou une poêle) et déposer du Fromage
13. Déposer alors la compotée de légumes qu'on vient de cuire
14. Marquer deux lignes et replier
15. En repliant les côtés, on finit de cuire pendant quelques minutes et on obtient une galette
16. Au moment de servir, je dépose des tranches d'Avocat (qui apportent de l'onctuosité et du bon gras)