



# Crêpes aux épinards



**Temps de préparation**

< 30 min



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

1 pincée de sel  
1 sachet de pousses d'épinards  
300 grammes de farine  
1 cuillerée à thé de poudre à lever  
1/2 l lait entier  
3 œufs  
sel et poivre  
noix de muscade  
huile d'arachide

## Méthode de préparation

- 1.** Dans une grande casserole, portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez les épinards et laissez-les cuire pendant 30 secondes. Retirez les épinards de l'eau à l'écumoire et plongez-les immédiatement dans un grand récipient d'eau glacée. Égouttez-les dans une passoire. Mixez les épinards au mixeur plongeant ou au robot ménager. Laissez-les refroidir.
- 2.** Dans un récipient, mélangez la farine, la poudre à lever, le lait, les œufs, la purée d'épinards, du sel, du poivre et de la noix de muscade. Mixez le tout pour obtenir une pâte à crêpes homogène.
- 3.** Laissez chauffer de l'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive. Préparez les crêpes.