



Crêpes aux épinards

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

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

Bereidingswijze

- 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.