

Crêpes de lentilles corail et blettes

Ingrédients :

- 300g de blettes
- 180g de lentilles corail mises à tremper la veille pour le lendemain)
- 330ml d'eau
- 5cm de gingembre épluché
- 1 grosse gousse d'ail
- sel, poivre, piment
- huile neutre : arachide, colza ou tournesol



• *Les étapes :*

- Mettez tout d'abord les lentilles corail à tremper dans un grand volume d'eau froide pendant 4 heures. Préparez la blette en ôtant un peu de sa base puis coupez-la en morceaux.
- Mettez les lentilles corail trempées et égouttées dans un blender ou un mixeur avec le gingembre, l'ail, du sel et les 330g d'eau. Mixez jusqu'à avoir une pâte lisse.
- Versez 4-5 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle anti-adhésive. Mettre dans la poêle des morceaux de blettes. Versez ensuite de la pâte aux lentilles pour recouvrir les légumes. Le tout doit faire moins 1cm
- Salez, poivrez, ajoutez un peu de piment si vous aimez.
- Il faut que le dessus de la crêpe commence à se saisir avant de retourner et que les 2 côtés soient bien croustillants
- Servez avec un peu de sauce soja claire

Sources : <https://lacuisinedunetoquee.wordpress.com/2020/07/01/crepes-de-lentilles-corail-et-blettes/>