## CRÊPES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUME

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

## 4 personnes:

Pâte pour 16 crêpes épaisses
330 g d'oeufs (6 gros oeufs)
500 g de lait écrémé
60 g de beurre allégé
1 g de sel
250 g de farine T65
200 g de saumon fumé
10 g d'huile arachide (poêle)

## Cuisson des légumes au wok

- 30 g d'huile d'olive
- 120 g de lardons fumés
- 120 g d'oignon
- 115 g d'épinards frais ou surgelés
- 150 g de poivron jaune
- 95 g de poivron rouge
- 300 g de champignons de Paris
- 2 g de sel
- 100 g de crème allégée
- 0,5 g de moulin à poivre
- 1,1 g de coriandre en poudre
- 5 g de fond de volaille

Pour citronner les champignons

Rondelles de citron

- 1. Coupez la racine et la queue, épluchez, coupez en deux parties, émincez en demi-rondelles.
- 2. Enfoncez la queue du poivron jaune, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
- 3. Enfoncez la queue du poivron rouge, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
- 4. Coupez la queue, lavez rapidement sous l'eau courante. Émincez en les trempant rapidement dans un saladier avec l'eau et les rondelles de citron.
- 5. Réservez dans un plat de service, elles ne noirciront pas.
- 6.Dans le wok, ajoutez l'huile et les lardons, laissez colorez pendant 2 minutes.
- 7. Dans le wok, ajoutez les oignons. les épinards, les poivrons, les champignons.
- 8. Dans le wok, ajoutez le sel, la crème, le poivre, la coriandre, le fond de volaille.
- 9. Cuire 15 à 20 minutes environ à feu modéré.
- 10. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez les œufs, le lait, le beurre coupé en morceaux, le sel.
- 11. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez la farine.
- 12. Mélangez pendant 60 secondes.
- 13. A l'aide d'un papier absorbant, huilez la poêle.
- 14. Faite des crêpes épaisses en les faisant cuire sur les 2 faces.
- 15. Placez les crêpes dans des assiettes creuses, répartir les

légumes dans chaque assiette.

Suggestion

Dans l'assiette, ajouter le saumon fumé. Servir aussitôt.

Recette N° 14460