Crêpes farcies à l'émincé de porc et aux légumes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	noix de porc suisse (émincée)
2	œufs
2 dl	lait
120 g	farine
	sel
300 g	brocoli
300 g	chou-fleur
1	échalote
1 cs	curry doux en poudre
30 g	beurre
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	poivre noir du moulin
150 g	yoghourt nature
1 cs	jus de citron

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

556	kcal
41 g	de protéines
32 g	de glucides
28 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Des porcs contre le gaspillage alimentaire.

Les porcs valorisent les sous-produits de la production alimentaire. Ils contribuent à réduire le gaspillage alimentaire.

Préparation

1. Pour la pâte à crêpes, mélanger les œufs avec le lait, bien délayer la farine à l'aide d'un fouet et saler légèrement. Réserver la préparation.

2. Râper finement les légumes, éplucher les échalotes, les couper en deux, puis finement. Mettre l'émincé de porc sur une assiette et mélanger avec la poudre de curry.

3. Faire chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive, préparer les crêpes l'une après l'autre et les réserver au chaud.

4 Pendant ce temps, dans une autre poêle, faire chauffer l'huile à feu vif. Y faire dorer l'émincé pendant 2-3 minutes, remuer une fois. Retirer la viande de la poêle, la réserver de même que le jus de viande.

5 Mettre les légumes dans la poêle et dorer à feu moyen pendant 5-6 minutes tout en remuant. Ajouter le jus de viande et laisser brièvement mijoter. Saler et poivrer. Ajouter la viande et faire chauffer quelques instants.

6 Incorporer le yoghourt avec le jus de citron et un peu de sel.

7 Farcir les crêpes avec le mélange de viande et de légumes et les servir avec le yoghourt.