



Crêpes farcies à l'émincé de porc et aux légumes



La différence est là.

 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.