

Pâte à crêpes aux épinards



La différence est là.

 Facile



Ingrédients

Pour 8 pièces

- 100 g** épinards surgelés, décongelés
- 3.5 dl** lait
- 0.5 cc** sel
- 120 g** farine
- 3** œufs
- 30 g** beurre liquide ou huile

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 140** kcal
- 6 g** de protéines
- 12 g** de glucides
- 7 g** de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Préparation

- 1** Bien presser les épinards et les réduire en fine purée avec le lait dans un mixeur. Ajouter le sel et la farine, mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis incorporer les œufs et le beurre ou l'huile. Laisser reposer pendant 30 minutes. Préparer ensuite de fines crêpes dans une poêle légèrement beurrée ou huilée.

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.