

Pâte à crêpes aux betteraves



La différence est là.

 Facile



Ingrédients

Pour 8 pièces

- 80 g** betteraves cuites et épluchées
- 3 dl** lait
- 120 g** farine
- 0,5 cc** sel
- 3** œufs
- 30 g** beurre liquide ou huile

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 139** kcal
- 6 g** de protéines
- 13 g** de glucides
- 7 g** de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Préparation

- 1** Réduire en fine purée les betteraves avec le lait dans un mixeur. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter le sel, les œufs et le beurre ou l'huile puis mélanger le tout. 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.