

Crêpes de courgette

➤ Ingrédients ➤

Pour une personne :

- ½ courgette
- 100 g de farine
- 1 gousse d'ail
- ½ verre de lait
- 25 g de parmesan
- sel/poivre
- 1 œuf
- 25 g de beurre
- huile d'olive



20 minutes

- Râpez la courgette et pressez-la pour en extraire le jus.
- Dans un saladier, mélangez la courgette râpée avec le lait, l'œuf et le beurre. Malaxez.
- Tout en malaxant, ajoutez la farine, l'ail et le parmesan. Vous obtenez une pâte assez consistante.
- Huilez légèrement une poêle. Déposez 4 à 5 grandes cuillères du mélange dans la poêle. Cuire environ 2 minutes de chaque côté, vous obtenez des petites crêpes épaisses que vous pouvez déguster avec une salade verte ou une salade de tomates.

C'est encore meilleur :

- Quand vous passez les crêpes au four quelques minutes avec un morceau de brie (juste le temps qu'il fonde légèrement)
- Quand vous incorporez un reste de persil dans la pâte.

