

Crêpes de courgettes, cheddar, figes et noix

RECETTE



15 minutes



15 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

Crêpes :

- 2 courgettes
- 50 g de cheddar* de la Ferme du Val Primbert
- 1 c à s de féculé de maïs
- 1 œuf*
- 1 pincée de sel

Garniture :

- ½ buche de chèvre* ½ sec Cailhau
- 4 figes fraîches
- 30 g de noix*
- 100 g de roquette

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les courgettes et les râper. Les placer dans une passoire avec une pincée de sel, les laisser égoutter 15 minutes, puis les presser pour les assécher.
3. Râper le cheddar et le mélanger avec la féculé de maïs, puis incorporer les courgettes râpées et l'œuf.
4. Étaler une cuillère de préparation sur une plaque à four et enfourner 15 minutes à 210°C.
5. À la sortie du four, décoller les crêpes et les empiler sur une assiette.
6. Couper la buche de chèvre et les figes en tranches, concasser les cerneaux de noix et laver la roquette.
7. Garnir les crêpes avec la roquette, les tranches de fromage de chèvre et de figes, puis parsemer de noix concassées et déguster !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr