DIAGNOSE: CRÊPETOMANIE

ZUTATEN

g Mehl

g de farine de sarrasin

Bund Rucola

Bündeln Grüner Spargel

Stk Eier

Bund Als Deko ein paar essbare Blüten und junger Mangold

ml d'eau

g Sauerrahm

Prise TL Salz

Beutel TL Zucker

Bund Mini-Römersalat

Flasche Olivenöl

ANWEISUNG

Schritt 1 — Mélanger la farine et la farine de sarrasin, l’œuf, l’eau et la crème acidulée à l’aide d’un batteur. Ajouter un peu de sel et de sucre et laisser la pâte reposer pendant quelques minutes.

Schritt 2 — Faire chauffer l’huile dans une poêle, puis faire cuire tour à tour de fines crêpes de sarrasin.

Schritt 3 — Peler les asperges. Couper les extrémités ligneuses et blanchir les asperges. Couper les asperges en deux dans le sens de la longueur. Assaisonner avec du sel et du poivre. Laver les bettes et la roquette, puis bien égoutter.

Schritt 4 — Tartiner les crêpes de sarrasin de mayo à l’huile d’avocat. Mélanger les asperges, la roquette, les bettes, la salade frisée et le cresson. Les déposer sur les crêpes et rouler les crêpes. Tu as ta crêpetomanie sous contrôle et tu es prêt à la partager publiquement? Alors poste une photo de tes crêpes avec #LOVEthomy sur Facebook ou Instagram.

g Thomy Mayo mit Avocadoöl