

Crêpes aux carottes et pommes de terre

Doublez cette recette et congelez le surplus pour plus tard! Préparez-en une bonne quantité que vous pourrez savourer tout au long de la semaine pour un déjeuner, un souper ou collation vite fait.



Végétarien



30 minutes ou moins



Pour enfants



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
10 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 4 œufs
- 500 mL (2 tasses) de carottes râpées finement
- 500 mL (2 tasses) de pommes de terre râpées finement
- 15 mL (1 c. à soupe) d'oignons râpés finement
- 30 mL (2 c. à soupe) de farine de blé entier
- 2 mL (½ c. à thé) de poudre à pâte

Préparation

1. Battre les œufs dans un grand bol. Incorporer les carottes, les pommes de terre, les oignons, la farine, le poivre et la poudre à pâte. Bien mélanger.
2. Vaporiser légèrement une plaque chauffante ou une poêle antiadhésive d'huile à cuisson. Faire chauffer à feu moyen. Verser 125 mL (½ tasse) du mélange sur la plaque chaude. Cuire pendant deux minutes ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée. Retourner la crêpe et cuire une autre minute jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Répéter avec le reste du mélange.

Trucs

- ✓ Cette recette est amusante à faire avec les enfants. Les petits chefs peuvent aider à préparer le mélange à crêpes, les **plus âgés** peuvent aider à les faire cuire.
- ✓ Faites preuve de créativité avec cette recette et remplacez les carottes râpées par des courgettes râpées. Faites sortir l'eau en pressant avec les mains avant d'ajouter au mélange d'œufs.
- ✓ **Préparez la recette maintenant et savourez-la plus tard.** Empilez les crêpes en mettant une feuille de papier parchemin ou de papier ciré entre chacune d'elle et gardez deux semaines au congélateur.
- ✓ Réchauffez-les au **four à micro-ondes** pour un déjeuner rapide.
- ✓ Pour rehausser la **saveur**, poivrez au goût et servez avec de la crème sûre à faible teneur en gras ou du yogourt nature plus faible en gras.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette adaptée avec la permission de *Cuisiner avec les ingrédients de base*, publié par l'Association canadienne de santé publique.



Santé Canada Health Canada

