

## Recette #plats

### Crêpes salées au houmous rose

Ingrédients	Étapes
<p><b>Pour le houmous</b></p> <p>100g d'haricots rouges en conserves</p> <p>1 betterave cuite</p> <p>2 cas bombées de crème de coco</p> <p>1 gousse d'ail</p> <p>1 CAC de moutarde</p> <p>1 filet de jus de citron</p> <p>Sel poivre cumin</p> <p><b>Pour les crêpes</b></p> <p>1 cas bombée de farine de sarrasin</p> <p>2 cas de farine de maïs</p> <p>1 CAC de téguments de psyllium</p> <p>Eau</p> <p><b>Pour la garniture</b></p> <p>100g de tofu fumé</p> <p>Feuilles de salade</p> <p>Crudités : ici carottes et concombre</p> <p>Champignons crus ou cuits (facultatif)</p>	<p>1/ Dans un blender mettre tous les ingrédients du houmous et mixer.</p> <p>2/ Dans un bol mettre les farines et les téguments de psyllium, mélangez.</p> <p>3/ Ajoutez de l'eau progressivement et remuer à l'aide d'un fouet. Vous devez obtenir une pâte homogène et assez liquide comme pour des galettes de sarrasin.</p> <p>4/ Faites cuire la pâte dans une poêle à crêpes une face après l'autre.</p> <p>5/ Coupez le tofu en lamelle. Poêlez le tofu avec un peu de sauce soja sur chaque face et mettre de côté.</p> <p>6/ Prenez votre crêpe, ajoutez une à deux cas de houmous rose, les feuilles de salade, le tofu fumé, les crudités et dégustez !</p>