

Recette #plats

Crêpes salées au houmous rose

Ingrédients

Pour le houmous

100g d'haricots rouges en conserves
1 betteraves cuite
2 cas bombées de crème de coco
1 gousse d'ail
1 CAC de moutarde
1 filet de jus de citron
Sel poivre cumin

Pour les crêpes

1 cas bombée de farine de sarrasin
2 cas de farine de maïs
1 CAC de téguments de psyllium
Eau

Pour la garniture

100g de tofu fumé
Feuilles de salade
Crudité : ici carottes et concombre
Champignons crus ou cuits (facultatif)

Étapes

- 1/ Dans un blender mettre tous les ingrédients du houmous et mixer.
- 2/ Dans un bol mettre les farines et les téguments de psyllium, mélangez.
- 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.
- 4/ Faites cuire la pâte dans une poêle à crêpes une face après l'autre.
- 5/ Coupez le tofu en lamelle. Poêlé le tofu avec un peu de sauce soja sur chaque face et mettre de côté.
- 6/ Prenez votre crêpe, ajoutez une à deux cas de houmous rose, les feuilles de salade, le tofu fumé, les crudités et dégustez !