

Crêpes de maïs à la courge fondante

Pour 2 personnes

Crêpes :

- 50 g de farine
- 25 g de farine de maïs
- 1 œuf
- 22 cl de lait
- ½ cc de sel
- ¼ cc de poudre chili



Garniture :

- 225 g de courge butternut cuite 20 mn à la vapeur (je la fait cuire en entier afin de la peler et de la couper plus facilement)
- 1 échalote émincée
- Soja cuisine (son goût de noisette se marie à merveille avec la butternut)
- Sel, poivre

→ Mélanger les farines, incorporer la moitié du lait en fouettant puis y ajouter l'œuf. Verser le reste du lait en mélangeant puis le sel et le chili.

Faire revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive, ajouter la courge coupée en dés cuire 5mn puis verser le soja cuisine. Laisser mijoter 10-15mn, jusqu'à que la courge soit bien fondante.

Faire les crêpes puis les garnir avec la courge.

Bon appétit !!

