

## CREPES DE COURGETTES

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 20 minutes, repos : 1 heure
Pour 6 personnes	1 saladier, 1 poêle à crêpes

### **Ingrédients :**

500 ml de lait  
250 gr de farine  
1 sachet de levure  
Sel  
20 gr de beurre fondu  
2 œufs  
3 courgettes  
Gruyère ou parmesan râpé  
Muscade

### **Préparation :**

- 1 - Mettre la farine dans un saladier, faire un puits et ajouter progressivement les œufs, le lait, le beurre fondu et le sel. Mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène puis ajouter la levure.
- 2 - Râper finement les courgettes puis ajouter à la préparation. Ajouter également le fromage et la muscade. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure.
- 3 - Faire chauffer une poêle à crêpe, huiler légèrement et verser une petite louche de pâte. Faire des crêpes assez épaisses et cuire à feu moyen, lorsque des petites bulles apparaissent à la surface, retourner et continuer la cuisson jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.
- 4 - Servir chaud ou froid accompagné d'une salade verte.