

CRÊPES VERTES AUX ORTIES ET AU SARRASIN, AVEC TARTINADE NOIX & ÉGOPODE



Ingédients pour 5 crêpes

Ingrédient	Quantité
sarrasin	175 gr (graines, trempées à l'avance)
eau	240 ml
sel marin	1 c. à s.
orties fraîches	1 saladier (jeunes pousses/têtes)
huile / beurre	(pour cuisson)

Fleurs comestibles pour déco

Noix	100 gr (trempées à l'avance)
eau	120 ml
Jus de citron	1 c. à s.
ail	1 gousse (facultatif, selon les plantes choisies)
Égopode	1 poignée (jeunes feuilles, pétioles)

Ciboulette

Préparation

1. Blanchir les orties pendant 10-20 secondes dans l'eau frémissante. Retirer et égoutter. Plonger dans l'eau glacée (facultatif). Laisser égoutter. Égoutter les graines de sarrasin (jeter l'eau). Dans un blender, mixer le sarrasin avec la même volume d'eau et le sel, jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajouter les orties et mixer de nouveau.
2. Faire cuire les crêpes dans une poêle à crêpes chaudes et huilée. Empiler les crêpes pendant qu'on avance sur les étapes suivantes.

Tartinade noix & égopode

1. Faire tremper les noix pendant une heure pour enlever une partie des tanins. (et/ou torréfier à sec). Filtrer les noix et jeter l'eau de trempage. Mixer les noix avec l'eau, le jus de citron, l'ail et le sel. Laisser des morceaux pour un peu de texture croquante. Goûter et adapter l'assaisonnement. Laver, sécher et hacher les herbes (égopode, ciboulette) et les ajouter à la tartinade à la main.
-

Dressage

1. Tartiner les crêpes et les enrouler. Couper et retourner pour voir les spirales (utiliser des cure-dents si nécessaire). Décorer avec des fleurs comestibles (fleurs de ciboulette, ail des ours, alliaire, vesce,...).
 2. Notes : Cette pâte à crêpe est faite avec 1 volume de graines de sarrasin (avant trempage) pour la même volume d'eau. Cela pourrait être plus facile pour doubler la recette avec des tasses/volumes. La pâte à crêpe « nature » demande moins de sel que quand on ajoute des orties. Variante : mixer une 2ème recette de crêpes au sarrasin avec une petite betterave rouge crue pour des crêpes roses. Essayer une autre plante sauvage dans la tartinade des crêpes roses, comme du lierre terrestre, alliaire ou ail des ours avec des amandes ou haricots comme base de tartinade.
-