

## Ingrédients pour 40 petites crêpes

Ingrédient	Quantité
Jeunes feuilles d'égopode	80 gr
Jeunes feuilles d'ortie	80 gr
farine	150 gr
Oeufs	2 pc
lait demi-écrémé	1/4 litre
de feuilles d'ail des ours	1 poignée
Mascarpone	3 càs
fromage blanc	4 càs
tomate jaune	1 pc
tomates cersines	6 pc
zeste de citron	1 pc

## Préparation

1. Ébouillanter les pousses d'orties et d'égopodes pendant 2 minutes. Gardez 5-6 feuilles et tiges d'égopodes non cuites pour la décoration. Plongez-les immédiatement dans l'eau froide, puis égouttez-les. Hachez les finement au blender avec l'ail des ours.  

---

---
2. Mélangez les œufs et le lait. Ajoutez la farine et les herbes mixées. Salez et poivrez selon votre goût. Laisser reposer 30 minutes.  

---

---
3. cuisez les crêpes une minute de chaque côté. Avec un emporte pièce coupez les petites crêpes. Laisser refroidir.  

---

---

assaisonnez. mettre la préparation dans une poche. Coupez les tomates en petits dés ainsi que les tiges d'égopode.

---

---

5. placez vos petites crêpes sur un plat et avec la poche disposez la préparation au mascarpone. Par dessus disposez les dés de tomates cerises et jaunes. saupoudrez de zeste de citron et de dés de tiges d'égopode.
- 
-