

LES CRÊPES FARCIES

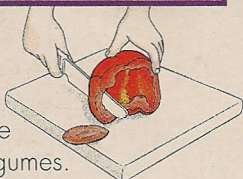


INGRÉDIENTS (POUR 4)

- 8 crêpes au sarrasin
- 2 poireaux
- 1 poivron rouge
- 1 salade verte
- 150 g de petits lardons fumés
- 60 g de beurre
- De la vinaigrette
- Sel, poivre

MATÉRIEL

- 1 poêle
- 1 couteau
- 4 assiettes
- 1 saladier



1 Lave les légumes.
Coupe le poivron



en lamelles et la partie blanche des poireaux en rondelles.

2 Dans une poêle, fais chauffer 20 g de beurre. Fais cuire les poivrons et les poireaux à feu doux pendant 5 mn. Mets-les dans le saladier. Fais cuire les lardons de la même façon et glisse-les dans le

saladier, avec les légumes.

3 Fais fondre un peu de beurre dans la poêle, dépose une crêpe, ajoute le mélange poivron-poireau-lardons. Sale et poivre.



4 Rabats les bords de la crêpe vers le centre. Laisse cuire 5 mn à feu doux.

5 Dépose la crêpe sur une assiette et décore-la avec de la salade pour faire les cheveux, du poireau pour les yeux et des lardons pour la bouche. Verse un peu de vinaigrette sur la salade et sers aussitôt.



ILS ONT LA SANTÉ LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS!