

# Mai

## Légumes

- ail
- asperge blanche et verte
- aubergine
- blette
- betterave rouge
- chou frisé, chou chinois, chou-fleur, chou rave
- concombre
- épinard
- fenouil
- laitue
- petit oignon blanc,
- radis

## Fruits

- avocat
- banane
- citron
- fraise
- fruit de la passion
- kiwi
- mangue
- papaye



# Crêpe verte aux jeunes pousses d'épinards œuf au plat & champignons

## INGREDIENTS



4 personnes



30 min

### Pour les crêpes :

- 150g de farine
- 2 œufs
- 50g de beurre
- 30cl de lait tiède
- 50g de jeunes
- pousses d'épinards

### Garniture :

- 4 œufs
- 1 oignon rouge
- 120g de comté râpé
- 120g de champignons de Paris
- 2cl d'huile d'olive
- 50g de jeunes pousses d'épinards
- Fleur de sel et poivre du moulin

Ciseler finement l'oignon rouge. Faire poêler les champignons de Paris avec 2 cl d'huile d'olive. Dans un récipient, verser la farine, ajouter les œufs et le beurre fondu. Bien mélanger puis ajouter petit à petit le lait chaud. Laisser reposer. Ajouter les épinards crus puis mixer.

Faire chauffer une poêle antiadhésive et ajouter un peu d'huile. Verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner.



## Pancake pommes fromage blanc

### INGREDIENTS



10 pancakes



20 minutes

- 2 petites pommes
- 100 g de fromage blanc à 3 % MG
- 100 g de farine
- 20 g de sucre
- 1 œuf
- 1 c à c de levure
- 60 g de lait écrémé

Dans un bol, mélanger au fouet le fromage blanc et l'œuf battu. Ajouter la farine mélangée à la levure, puis le lait. Bien fouetter pour obtenir une pâte sans grumeaux. Verser le sucre, Mélanger et réserver.

Peler les pommes, les couper en deux et les épépiner. Râper les pommes et incorporer à la pâte et mélanger délicatement. Laisser reposer au moins une heure. Faire chauffer une poêle, la graisser légèrement. Déposer des petits tas de pâte dans la poêle,

Faire cuire à feu moyen quelques minutes, puis retourner les pancakes afin de faire cuire l'autre face. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.