

# LES CRÊPES SALÉES (GALETTES) DE LÉGUMES (DON T KILL ANIMALS)

## La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/crepes-salees-legumes/>

Des crêpes salées au sarrasin (Galette), fourrées aux légumes pour un repas délicieux et bon à la santé

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Crêpe, Crêpe Salée, Petit-Déjeuner Et Goûter, Plat Salé, Plat Végétarien,

## Ingrédients

des Crêpes/Galettes au sarrasin Pour la recette, voir ICI

Des légumes: Poivrons, Courgettes, Aubergine

des Oignons

Des épices: Cumin, Herbes de provence, Ail en poudre

du Fromage

## Instructions

### Les galettes

1. Commencer par préparer les Crêpes/Galettes au sarrasin : Il faut préparer la pâte et la laisser reposer au frais, cela prend 24 heures
2. La recette est ICI
3. Puis cuire ces galettes, et les laisser refroidir

### La garniture

4. En parallèle, préparer les légumes : Cuire dans un peu d'huile les Oignons, jusqu'à coloration ambrée
5. Ajouter d'autres légumes émincés : j'ai choisi des poivrons de plusieurs couleurs : verts, oranges, rouges
6. Puis une fois bien sués, les légumes ont besoin d'humidité : ajouter un peu d'eau et une pointe de sucre (pour caraméliser)
7. Ajouter des épices : Cumin, Herbes de provence, Ail en poudre et faire revenir
8. Une fois cuits, broyer la moitié des légumes au mixeur plongeant (parfois appelé 'giraffe')

## LES CRÊPES SALÉES (GALETTES) DE LÉGUMES (DON T KILL ANIMALS)

9. Débarasser dans un bol

### **La cuisson**

10. Passer en cuisson : poser une crêpe (galette) cuite sur le billig (ou une poêle) et déposer du Fromage

11. Déposer alors la compotée de légumes qu'on vient de cuire

12. Marquer deux lignes et replier

13. En repliant les côtés, on obtient une galette cuite, pendant quelques minutes