

# Crêpe de lentilles corail à la truite fumée (ou saumon)



15 minutes



1 personne



Voir la vidéo de la recette

**Intérêt de la recette :** recette riche adaptée au manger-mains

## Ingrédients

- 100g de lentilles corail
- 240g d'eau
- 1 cas d'huile
- Sel/poivre/curry
- 1 cas de fromage frais aux herbes
- 1 tranche de truite fumée ou saumon

## Réalisation

1. Tremper les lentilles dans 240g d'eau entre 3 et 6h puis les mixer avec l'eau de trempage.
2. Assaisonner la pâte (sel, poivre, curry ou autres épices) et ajouter une càs d'huile.
3. Huiler une poêle chaude. Etaler une cuillère de pâte sur le fond de la poêle et faire cuire la crêpe.
4. Sur la crêpe, étaler le fromage frais et déposer le saumon.
5. Rouler la crêpe et la couper en morceaux.

## Commentaires

La pâte est légèrement plus épaisse que la pâte à crêpe « classique » c'est pourquoi il sera nécessaire de l'étaler avec une cuillère.



Valeurs nutritionnelles

Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
19,9	6	13,7

« Anses. 2023. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. Consulté en février 2023. <https://ciqual.anses.fr/> »

## Proposition de remplacement et/ou suggestions :

Garnissez la crêpe avec les ingrédients de votre choix (jambon, fromage, œufs ...)



## Réalisation

Tremper les lentilles dans l'eau entre 3 et 6h.

Assaisonner la pâte (sel, poivre, curry) et ajouter une càs d'huile.

Faire cuire la crêpe.

Rouler et couper la crêpe en morceaux.

