



Crêpes salées aux épinards, œuf poché et sauce au yaourt pimentée

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Moyenne



Ingrediënten

75 grammes de beurre

200 grammes de pousses d'épinards

6 œufs

300 grammes de farine

1/2 cuillerée à thé noix de muscade (râpée)

2 cuillerées à thé de poudre à lever

4 décilitres de lait (+ 1 dl *)

300 grammes de yaourt grec

2 cuillères à soupe de sauce piquante

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc (p. ex. harissa ou sriracha)

Bereidingswijze

- 1.** Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les épinards et faites-les cuire en remuant. Versez-les dans un robot ménager.
- 2.** Remettez la poêle sur le feu, et laissez fondre le reste du beurre. Versez ce beurre dans les épinards.
- 3.** Ajoutez 2 œufs et mixez brièvement. Ajoutez la farine, la noix de muscade et la poudre à lever. Mixez à nouveau. Versez 4 dl de lait et mixez à nouveau pour obtenir une pâte lisse.
* Si vous préférez les crêpes fines, ajoutez le supplément lait. Versez la pâte dans un gobelet doseur ou un pichet avec bec verseur.
- 4.** Mélangez le yaourt et la sauce piquante et réservez.
- 5.** Remettez la poêle sur le feu et préparez 8 à 12 crêpes. Réservez au chaud.
- 6.** Portez de l'eau à ébullition dans une casserole profonde. Ajoutez le vinaigre de vin. Baissez le feu.



- 7.** Cassez un œuf dans une tasse et laissez-le glisser dans l'eau frémissante, mais pas bouillante. Laissez-le cuire 3 à 4 minutes. À l'écumoire, sortez l'œuf de l'eau et laissez-le égoutter sur du papier absorbant. Pochez le reste des œufs.
- 8.** Servez les crêpes avec un œuf et le yaourt pimenté.