



CREPES A LA FARINE DE MILLET, LEGUMES AU MIEL ET FETA



Ingrédients pour 8 crêpes : 125gr de farine complète de millet, 300ml de lait entier, 3 œufs moyens, une pincée de sel, 1 c. à café de persil haché, quelques gouttes de jus de citron. Huile végétale pour huiler la poêle.

Versez la farine dans un saladier, salez. Versez le lait petit à petit, en mélangeant avec un fouet pour éviter les grumeaux. Ajoutez un œuf à la fois, le persil et le jus de citron. Mélangez puis laissez reposer pendant 30 minutes.

Chauffez la poêle sur feu moyen, huilez-la légèrement et versez une louche de pâte.



Laissez-la s'étaler uniformément, puis une fois cuite retournez-la avec une spatule. Continuez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

Ingrédients pour la garniture : 3 petites courgettes, 2 carottes moyennes, 3 échalotes, 2 poivrons jaunes (ou rouges), 5 branches de thym frais, 1 c. à soupe bombée de miel de thym Rigoni di Asiago, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, 200gr de féta.

Préchauffez le four à 200°C. Lavez les courgettes, épluchez les carotte, éliminez les extrémités puis coupez les légumes en bâtonnets. Lavez les poivrons, éliminez les pépins et les parties blanches puis coupez-les en lamelles. Épluchez les échalotes et coupez-les en quatre. Transférez les légumes dans un plat allant au four, ajoutez l'huile, le miel, le thym et le sel. Mélangez puis enfournez pour 45 minutes, en mélangeant de temps en temps.

Servez les crêpes tièdes, avec les légumes et la féta émiettée.