



Petit Wrap au Sarrasin, Avocat aux Crevettes

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

Ingrédients crêpes

- 25g de farine de blé noir (sarrasin)
- 2 œufs
- 25cl de lait
- 25cl d'eau
- 40g de beurre
- Huile

Ingrédients farce

- 3 avocats bien mûrs
- 200g de crevettes roses décortiquées
- 2 jaunes d'œuf
- 1 c à c de moutarde
- 1 c à c de ketchup
- 35cl d'huile
- 1 citron vert

Pour la pâte à crêpes

• 3

1 - Versez la farine dans un saladier. Au milieu, faites-y un puits et cassez-y les 2 œufs. Fouettez le tout en ajoutant au fur et à mesure le lait ainsi que l'eau. Terminez en ajoutant le beurre fondu. Poivrez et salez.

2 - Laissez reposer cette préparation 2h avant utilisation...

3 - Faites chauffer une poêle à crêpe avec l'huile, quand elle est bien chaude, versez-y la pâte à crêpe.

4 - Faites cuire le premier côté, et retournez la crêpe pour cuire le second côté.

Laissez refroidir les crêpes.



Pour la farce



1 - Faites une mayonnaise en mélangeant d'abord les jaunes d'œufs et la moutarde avec un fouet, puis montez la mayonnaise avec l'huile. Une fois la mayonnaise bien épaisse, incorporez le ketchup et mélangez de nouveau, salez et poivrez.

2 - Dans un saladier, épluchez et concassez les avocats grossièrement, coupez chaque crevette en deux ou trois morceaux suivant la taille.

3 - Mélangez la mayonnaise avec la préparation (crevettes et avocats) et terminez avec le jus du citron vert. Bien mélanger le tout.

4 - Badigeonnez l'intérieur des crêpes avec la préparation avocat crevette, et repliez la crêpe en portefeuille.

5 - DÉGUSTEZ !

