

Recette de la semaine : Soupe au potiron avec crêpes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour la soupe :

- 1 potiron
- 3 carottes
- 1 zucchini
- 1 oignon
- 2 racines de persil
- de l'huile
- bouillon de légumes
- épices (poivre, sel, ...)

Pour les crêpes :

- 750 ml de lait
- 400gr de farine
- 3 œufs
- une pincée de sel



Matériel :

- grande marmite
- Couteaux
- Planche à découper
- mixeur à main
- éplucheur
- cuillère à soupe
- Mélangeur
- grand bol
- Louche
- poêle
- Tourneur de louche
- Assiette

1



Pelez les racines de persil et les carottes

2



Puis coupez les racines de persil, les carottes et les courgettes

3



Pelez l'oignon et hachez-le

4



Coupez le potiron en deux et retirez les graines à l'aide d'une cuillère à soupe

5



Coupez le potiron en petits morceaux, vous n'avez pas besoin d'enlever la pelure

6



Faites chauffer de l'huile dans une marmite et faites suer les oignons

7



Ajoutez les légumes et faites-les également suer brièvement. Ajoutez ensuite une quantité de bouillon de légumes telle que les légumes soient entièrement recouverts d'eau

8



La soupe doit maintenant cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. (+/-20 minutes)

9



Maintenant, nous faisons la pâte pour les crêpes. Dans un grand bol, mettez 400 g de farine, une pincée de sel et 3 œufs.

10



Ajoutez ensuite 750 ml de lait

11



Il faut maintenant bien mélanger le tout avec le mixeur afin d'obtenir une pâte lisse et relativement liquide.

12



Lorsque les légumes sont tendres, vous pouvez les assaisonner, par exemple avec du poivre et du sel, puis les réduire en purée à l'aide d'un mixeur. La soupe est maintenant prête.

13



Maintenant, on fait les crêpes. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Ajoutez ensuite une louche de pâte. Retournez un peu la poêle pour étaler la pâte

14



Quand la pâte devient un peu ferme, vous pouvez tourner la crêpe.

15



Faites frire brièvement la crêpe de l'autre côté et retirez-la de la poêle. Vous pouvez le mettre sur une assiette. Maintenant, vous pouvez faire la prochaine crêpe.



**Nous vous souhaitons
un bon appétit!**

