

## Plat principal

Préparation :

45 min

Repos: 30 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- Pour la pâte:

- 100 gr de farine
- 3 oeufs
- 100 ml de lait
- 100 ml de bière blonde
- 2 càs d'huile végétale
- 1 pincée de sel

- Pour la garniture:

- 500 gr de bettes
- 5 càs de crème fraîche
- 250 gr de feta
- 2 càs de pignons de pin
- Sel, poivre, beurre

Suggestion

- Pour les inconditionnels de la viande, ajoutez quelques morceaux de jambon cru par dessus

# Crêpes aux bettes et à la feta

- Pour la pâte, fouettez tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 30 min. Si la pâte n'est pas assez souple ajoutez un peu de bière.
- Lavez les feuilles de bettes. Séparez les tiges et coupez-les finement. Faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 3-4 min. Égouttez.
- Chauffez le beurre et faites-y suer les feuilles de bettes. Ajoutez les morceaux de tiges, la crème fraîche, le sel et le poivre.
- Émiettez le fromage et ajoutez-le également. Réservez au chaud.
- Faites griller les pignons dans une poêle chaude sans matière grasse.
- Chauffez du beurre dans une poêle et faites-y cuire les crêpes. Gardez les au chaud.
- Pour servir disposez un peu de garniture sur chaque crêpe et pliez-les.
- Parsemez de pignons et dégustez.



Suggestion de présentation