



Atelier des chefs avec la chef
Eve Duhamel

*Crêpes de sarrasin
fraises fraîches / coulis fraises et miel /
écume de blanc d'œuf*

Ingédients

1/4 tasse farine de sarrasin
150ml lait écrémé 0% gras
2 blancs d'œuf
5ml huile d'olives
15 ml miel
50ml fraises fraîches en brunoise
150ml fraises fraîches entières

Instructions

Dans un bol, mélanger la farine, le lait écrémé et 1 blanc d'œuf. Réserver au froid

Dans un petit chaudron, cuire les fraises entières avec le miel, environ 20 minutes. Passer au pied mélangeur. Réserver.

Couper la brunoise. Réserver

Monter au pied mélangeur l'autre blanc d'œuf en écume. Réserver.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et cuire 4 petites crêpes avec le mélange.

Dresser dans des assiettes, mettre le coulis, la brunoise et garnir avec l'écume de blanc d'œuf.