



# Crêpes au sarrasin - poulet - pêche - ricotta

PORTIONS: 1

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MIN

TEMPS DE CUISSON: 15 MIN  
TEMPS DE POSE: 0 HEURES

## Ingrédients

Pâte pour environ 10 crêpes

- 1 œuf
- 250g de farine de sarrasin
- 700ml d'eau
- 1 cuillère à café de sel
  
- 1 blanc de poulet
- 1/2 pêche taille moyenne
  
- 2 cuillère à soupe de ricotta
- Basilic frais
- Sel
- Poivre

## Instructions

1. Mélanger l'œuf avec la farine de sarrasin l'eau et le sel puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène
2. Faire chauffer une poêle avec un peu de ghee et faire revenir vos crêpes puis réserver
3. Couper le blanc poulet en lamelle et faire revenir avec un peu de ghee et assaisonner avec un peu de sel et de poivre et laisser refroidir
4. Couper la pêche en en deux, enlever le noyau puis en faire des lamelle
5. Dans un bol, mélanger la ricotta, le basilic ciselé, un peu de sel et un peu de poivre
6. Prendre une crêpe, disposer le mélange ricotta - basilic puis le poulet et la pêche, fermer et déguster



## Astuces

- Les crêpes peuvent être faite en avance et congelées
- La pêche peut être remplacée par le fruit de votre choix
- La crêpe montée se garde très bien pour le repas du lendemain :)

