

PANCAKE DE COURGETTES



INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 1 œuf
- 10cl de lait
- 70g farine
- Sel et poivre ;
- 2 gousses d'ail
- Persil haché.

Pour la sauce :

- 100g de fromage frais
- Sel et poivre
- Ciboulette hachée.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 6MN
TEMPS TOTAL : 36MN

PRÉPARATION

La veille, râper la courgette bien nettoyée (sans retirer la peau) à l'aide d'une mandoline et la faire égoutter dans une passoire posée sur une assiette. Laisser au frigo.

Au moment de cuire les pancakes, dans le saladier fouetter l'œuf avec la farine, le lait.

Ajouter la courgette, l'ail émincé, le persil, du sel et du poivre.

Faire chauffer la crêpière avec un peu de beurre ou d'huile et cuire 3minutes chaque face.

Dans le bol, battre le fromage frais avec le sel, le poivre et la ciboulette.

Déguster les pancake chauds avec la sauce.