



### Crêpes aux girolles, épinards & au mascarpone

#### Ce qu'il faut pour :

{ Pour 5 à 6 crêpes }

75 g de farine de riz

50 g de farine d'épeautre semi-complète

1/4 l de lait

Un peu d'eau

Une pincée de fleur de sel

1/2 càc de zaatar

1 càc d'huile d'olive

1 oeuf ( jaune et blanc séparé )

#### Garniture :

400 g de pousses d'épinards frais

500 g de girolles frais

1 gousse d'ail hachée

3 oignons nouveaux émincés

Un peu de muscade fraîchement râpée

100 g mascarpone

2 carrés frais

Huile d'olive

#### Ensuite, comment faire ?

- Préparer les crêpes :
- Séparer les jaunes des blancs d'oeufs.
- Tamiser les farines et les mélanger avec un peu de fleur de sel.
- Fouetter le jaune d'oeuf avec le lait.
- Y incorporer ensuite le mélange des farines et mélanger vivement pour éviter la formation de grumeaux.
- Verser l'huile. Saler, poivrer et ajouter le zaatar.
- Fouetter le tout en un mélange lisse.
- Monter le blanc d'oeuf en neige, et l'incorporer délicatement à la préparation précédente.
- Couvrir et laisser reposer la pâte 2 heures au réfrigérateur.
- Faire cuire ensuite les crêpes dans une poêle légèrement huilée.
- Les réserver au chaud.
- Préparer la garniture :
- Rincer et sécher délicatement les pousses d'épinards.
- Couper la partie terreuse des pieds des girolles, et les brosser. Eviter de les passer sous l'eau, sinon elles perdraient leur saveur.
- Dans une poêle, faire revenir les oignons et l'ail dans une càs d'huile d'olive.
- Ajouter les girolles et faire revenir pendant 5 minutes sur feu vif. Réduire le feu et continuer la cuisson pendant 5 minutes.
- Ajouter les pousses d'épinards et laisser fondre pendant 2 à 3 minutes.
- Incorporer le mascarpone, les carrés frais, et un peu de muscade fraîchement râpée.
- Mélanger et cuire encore pendant quelques instants jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés par la sauce des fromages.
- Farcir chaque crêpe des légumes. Déguster !