

FICHE DE RECETTE

Crêpes coréennes aux haricots mungo (Végan et gluten free)

Type de recette	snack
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,7500 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Huile de tournesol	cl	100		
Haricots mungo	g	100		
Eau	cl	10		
Farine de riz	g	50		
Oignon ciboule	pc	½		
Pickles de gingembre	g	5		
Ail frais	g	5		
Piment (facultatif)	pc	½		
Pousse de soja (ou autre légume)	g	100		
Coriandre fraîche	pc	½		
Graine de sésame	g	5		
Huile de sésame torréfiée (facultatif)	cl	1		
Sauce tamari (soja)	cl	2		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Faire sauter les pousses de soja au wok ou à la poêle et égoutter.

Emincer finement les oignons ciboules, les pickles de gingembre, les feuilles d'ail et de coriandre ainsi que le piment.

Ajouter les pousses de soja, le tamari, les graines de sésame et l'huile de sésame au mélange et laisser macérer le temps de préparer la pâte.

Rincer et égoutter les haricots mungo.

Mixer les haricots au blender (ou au mixeur) avec l'eau (la texture doit rester granuleuse)

Ajouter la farine de riz et mélanger à la spatule.

Mélanger la pâte avec tous les ingrédients (la pâte ne doit pas être collante. Si elle est trop humide, ajouter de la farine de riz.)

Faire frire doucement à la poêle et de chaque côté, des galettes de 3 mm d'épaisseur.

Pour une version coréenne, ajouter de la viande hachée crue dans la pâte.



