

Salad 'yep

Entrée
Plat

45 min

Veggie

Astuces !

Ingrédients (pour 6 à 8 salad'yeps) :

- 200g de mix yep
- 500 ml d'eau
- 2 œufs
- 20 g de beurre fondu
- 1 salade verte
- 6 à 8 abricots
- 3 ou 4 champignons de Paris
- 24 tomates cerises
- 1 botte de radis
- 1 courgette
- Vinaigrette
- Des feuilles de menthe ou de basilic

Ustensiles

- Crêpière anti-adhérente
 - Coupelle pouvant aller au four
 - Papier cuisson
-

Laver, éplucher les légumes. Couper les courgettes en fins bâtonnets, les abricots en 2 puis chaque moitié en 4, émincer les champignons, couper les tomates et les radis en 2, ciseler les feuilles de menthe ou de basilic.

Préchauffer le four th.7 (210 °C).

Préparation des yeps :

Verser 200 g de mix yep dans un saladier.

Battre légèrement les œufs, puis ajouter l'eau et le sel.

Verser sur la préparation pour yeps et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Chauffer une poêle anti-adhérente légèrement huilée.

Déposer une louche de pâte et former une crêpe.

Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

Déposer la yep sur du papier cuisson que vous aurez préalablement beurré au pinceau.

Préparation des yeps :

Enfoncer les yeps avec précaution dans des coupelles allant au four afin de leur donner une forme de coupelle. Mettre au four 10 à 15 minutes.

Laisser refroidir avant de les sortir délicatement des moules.

Au moment de servir, disposer les feuilles de salade au fond des corolles puis les champignons, radis, tomates, abricots, et les herbes.

Terminer par les bâtonnets de courgette.

Accompagner d'une vinaigrette maison.

Badigeonnez la yep de pesto avant de disposer les légumes pour un avant-goût de vacances.

Commandez en ligne ou consultez la liste de nos points de vente sur

www.yepityourself.com