



Ital' yep

Entrée
Plat

15 min

Ingrédients (pour 5 à 10 yeps) :

- 100 g de mix yep
- 280 ml d'eau
- 3 tomates
- 2 courgettes
- Quelques olives noires
- 5 tranches de jambon italien
- Huile d'olive
- Copeaux de parmesan
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Garniture :

Couper les tomates en dés, les olives en morceaux.
Déchirer le jambon en lambeaux, préparer des copeaux de parmesan.
Trancher les courgettes en fines rondelles à l'aide d'une mandoline et les faire mariner dans l'huile d'olive.

Préparation des yeps :

Mélanger la préparation pour yeps de riz et l'eau. Saler.
Chauffer une poêle anti-adhérente légèrement huilée.
Déposez une petite louche de pâte et former une crêpe.
Laissez cuire 1 à 2 minutes environ. Il n'est pas nécessaire de la cuire des 2 côtés.
Retourner la yep sur une assiette légèrement huilée.
Laisser refroidir 1 à 2 minutes avant de manipuler la crêpe.
Garnir la yep de rondelles de courgette, de dés de tomate, de morceaux d'olives.
Déposer le jambon et le parmesan.
Ajouter un filet d'huile d'olive, du basilic, saler et poivrer.

ASTUCES !

Avant de garnir la yep, vous pouvez badigeonner la surface d'un peu de pesto au basilic.

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

www.yepityourself.com