



yep nordique

Entrée
Plat

15 min

Ingrédients (pour 5 à 10 yeps) :

- 100 g de mix yep
- 280 ml d'eau
- 150 g de cœur de saumon fumé scandinave
- 3 tomates
- 1 salade verte
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Crème fraîche
- 1 citron
- Poivre, coriandre en poudre (facultatif)
- Quelques peluches d'aneth

Garniture :

Laver les tomates et la salade.

Couper la salade en lanières, les tomates en dés, les olives en morceaux.

Préparer une sauce avec la crème fraîche et l'aneth, poivrer.

Préparation des yeps :

Mélanger la préparation pour yeps de riz et l'eau. Saler (facultatif).

Chauffer une poêle anti-adhérente légèrement huilée.

Déposer une petite louche de pâte et former une crêpe.

Laisser 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 d'une c. à s. de sauce, de salade, de dés de tomates.

Déposer 4 à 5 tranches de cœur de saumon fumé. Ajouter un filet de citron.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

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

www.yepityourself.com