

Crêpes de pois chiches fourrées aux asperges



Ingrédients :

- 130 g de farine de pois chiche
- 100 g de haricots Azuki (trempés la veille dans de l'eau)
- 8 belles asperges
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de riz
- 1 cc de graines de sésame
- 2 cs de graines broyées (lin, chia...)
- 1 cc de paillettes d'algues (facultatif)
- 200 ml d'eau
- 2 avocats
- 2 cc de Tamari
- 1 citron

Préparation :

1- Tremper les haricots Azuki la veille dans l'eau puis les cuire environ 40' dans l'eau frémissante. Ajouter le Tamari, le vinaigre de riz et l'huile d'olive. Mixer jusqu'à obtenir l'aspect d'une crème. Réserver.

2- Préparer les crêpes : mélanger la farine avec les graines broyées, l'eau et les algues. Saler et poivrer. Cuire dans une poêle graissée à l'huile d'olive.

3- Eplucher délicatement le corps de l'asperge et couper la base. Cuire à vapeur douce 5'. Passer à l'eau froide après la cuisson pour garder la couleur verte.

4- Couper un avocat, ajouter du jus de citron, écraser pour former une purée.

5- Tartiner la crêpe de la préparation d'Azuki, puis d'avocat, disposer deux asperges au ¼ de la crêpe et rouler.

Couper en rondelle. Il ne vous reste plus qu'à déguster !