



Respirez,
on vous
inspire !

biocoop

INGRÉDIENTS

2 yaourts
125 g de farine de sarrasin
125 g de farine T65 Biocoop
1 sachet de poudre à lever
2 œufs
2 cs d'algues en paillettes
250 g de patate douce
250 g de carottes
1 à 2 cs d'eau (facultatif)
sel et poivre.

BLINIS AUX ALGUES ET AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

Pour une vingtaine de blinis : Préparation : 30 min - Repos : 30 min - Cuisson : 20 min

1. Dans un saladier, mélanger les yaourts et les œufs battus en omelette. Ajouter les farines de sarrasin et blanche tamisées, le sachet de poudre à lever, sel et poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 min

2. Pendant ce temps, éplucher et faire cuire la patate douce et les carottes séparément. Une fois cuites, réduire les légumes en 2 purées séparées et réserver.

3. Une fois la pâte reposer, la séparer en 2 et incorporer dans chaque préparation une des purées ainsi qu'une cuillère à soupe d'algues en paillettes. Si la pâte est un peu épaisse rajouter 1 à 2 cs d'eau.

4. Dans une poêle faire chauffer un peu d'huile de tournesol, former de petits disques, laisser dorer quelques minutes de chaque côté.

5. Servir aussitôt avec du tarama aux algues, un tartare d'algues ou toute autre sauce apéritive.

biocoop

Coquelicot