



DÉFI ALIMENTATION

BLINIS FACILES



5 personnes



10' préparation et 15' cuisson



Coût* : 1,15 €
soit 0,20€/pers

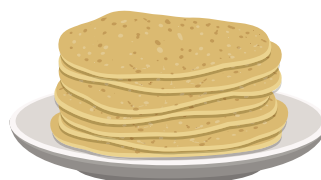
LES INGRÉDIENTS

- 1 yaourt à la grecque
- 1 œuf bio
- 100 gr de farine de blé T55
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c-à-c d'huile d'olive

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Recette riche en protéines.

Le blini est une petite crêpe épaisse venue de Russie. Il se mange plutôt en version salée (au contraire des pancakes américains qui se mangent plutôt en sucré)



LA PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un saladier.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Huilez légèrement une poêle à blinis ou une poêle anti-adhésive et **chauffez-la** sur feu moyen.

Déposez une cuillère à soupe de pâte à blinis et **faites cuire** jusqu'à ce que la pâte fasse des petits trous. **Retournez-la** pour cuire l'autre face.

Garnir (guacamole, saumon, tartinade...) et **servir** encore chaud.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte