

## PLATS DIETETIQUES

### CREPES COREENNES AUX HARICOTS MUNGO ET CIBOULE

(Source <http://www.lacuisinedebernard.com>)

#### INGREDIENTS (12 crêpes)

- 500g de haricots mungo secs décortiqués (Magasin asiatique)
- 200g de ciboules chinoises, 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé
- Huile pour la poêle, sel



#### PREPARATION

Mettre les haricots mungo dans un grand bol et couvrir complètement d'eau froide et laisser gonfler une nuit. Le lendemain, les égoutter puis les mettre dans un blender ou un mixeur. Ajouter 250ml d'eau puis mettre le robot en marche. Obtenir une sorte de purée que l'on pourra encore diluer avec un peu d'eau.

Couper la partie blanche la plus importante de la ciboule. Puis hacher (pas forcément trop finement la ciboule). Verser la pâte et bien mélanger.

Ajouter le sel, l'huile de sésame grillé et l'ail pressé. Ajouter de l'eau à la pâte si nécessaire pour qu'elle puisse s'étaler assez facilement.

Verser l'équivalent d'une cuillerée à soupe d'huile dans une poêle bien chaude. Verser l'équivalent de deux à trois cuillerées à soupe de pâte dans l'huile chaude.

Retourner la crêpe quand le dessus a l'air saisi puis retourner régulièrement la crêpe pour la colorer de plus en plus. Faire de même pour toute la pâte en ajoutant à chaque fois un peu d'huile si nécessaire.

Déguster très chaud avec une sauce soja ou un peu de vinaigre asiatique.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 crêpe	166	10	2	27

**Equivalence => 1 part = 1/2 portion de protéines végétales**