

## Crêpes de pois chiche sans gluten, salade, guacamole :

Pour 8 personnes

Fait par : Alexis Stavrou, Augustin De Laage

Le : 21/02/2017

Temps de préparation : 1h

Temps de cuisson : 15 min (crêpes)



### 1. ELEMENTS DE BASE : WRAP SANS GLUTEN

- 100 gr de farine de sarrasin ou châtaignes (+sucre)
- 100 gr de farine de riz
- 30 gr de maizena
- 320 gr d'eau
- Sel fin
- Poivre du moulin
- Huile d'olive (pour la poêle)

Mélanger et tamiser les farines, le sel et épices.

Ajouter progressivement l'eau et la farine avec un fouet (le mélange devient liquide).

Laisser la pâte reposer au moins 30 min

Faire les crêpes assez fines et bien cuites dans une poêle anti adhésive bien huilée.

Réserver après cuisson

### 2. ELEMENTS DU GUACAMOLE :

- 4 avocats (bien mûrs)
- 1 citron vert
- 5 gousses d'ail
- 150 gr d'oignon haché

- ¼ botte de de coriandre
- ¼ botte de ciboulette
- Pm tabasco
- Pm Worcestershire sauce
- Sel fin
- Poivre moulu

Epluchez tous les légumes

Ciselez les oignons, la ciboulette

Hacher l'ail, la coriandre

Zester et presser le jus de citron

Coupez vos avocats en deux, retirez les noyaux et récupérez la pulpe à l'aide d'une cuillère.

Réaliser et mixer les avocats du guacamole au dernier moment afin d'éviter l'oxydation.

Ajouter et assaisonner tous les composants ensuite

Dresser et réserver au frais

### 3. FINITION

500 g de tomates

½ concombre

100 g de roquette

Monder, épépiner, couper en dés les tomates.

Mixer le cœur des tomates pour en faire une eau de tomates

Eplucher, évider, et tailler en brunoise le concombre

Possibilité de mettre à dégorger au gros sel.

Egoutter alors ensuite

Equeuter la roquette

Dresser ces accompagnements en petits réceptacles adaptés