



*Crêpes, galettes et gaufres salées*

# Blinis aux épinards, lardons et comté



**2h45** **45 min** **30 min** **1h30** **415**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

Préparation de la pâte étape 1

- 1 Sortir les oeufs et le lait une demi-heure à l'avance pour qu'ils soient à température ambiante.
- 2 Casser les oeufs et les fouetter dans un saladier.
- 3 Ajouter le lait, l'huile d'olive, une pincée de sel, la farine et la levure de boulanger.
- 4 Ne faites pas toucher le sel et la levure, l'action chimique serait annulée.
- 5 Fouetter vivement, couvrir le saladier avec un torchon et laisser reposer 1h30 à température ambiante.

50 g **Epinard**  
75 g **Comté**  
75 g **Lard fumé**  
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
2 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**  
100 ml **Lait demi-écrémé**  
1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
180 g **Farine**  
1 c. à café **Levure de boulanger**  
1 **Sel**

## Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Laver les feuilles d'épinards. Retirer les tiges. Les hacher au couteau.
- 2 Emincer le lard fumé et le faire cuire dans une poêle.
- 3 Râper le comté.

## Étape 3

Préparation de la pâte étape 2

- 1 Monter les blancs en neige bien fermes avec une pincée de sel.
- 2 Ajouter les épinards, les lardons, le comté et la crème fraîche à la pâte levée.
- 3 Incorporer délicatement les blancs en neige avec une spatule.

#### **Étape 4**

##### Cuisson des blinis

- 1 Faire chauffer à feu doux une poêle à blinis.
- 2 Verser deux cuillères à soupe de pâte dans la poêle à blinis (s'aider avec deux cuillères pour étaler la pâte, qui est assez épaisse et collante).
- 3 Faire cuire 2 minutes de chaque côté.
- 4 Procéder de la même façon avec le reste de pâte.