

Crêpes aux haricots mungos et légumes servis avec chutney de coriandre et menthe / Mung bean and vegetable pancakes with coriander and mint chutney



Ces crêpes hautement nutritives sont savoureuses et très simples à préparer. Vous pouvez remplacer les légumes mentionnés ici par ce que vous avez à la maison. Vous pouvez déguster ces crêpes seuls ou bien avec ce chutney de coriandre et menthe ou avec ketchup. Ils sont parfaits pour le déjeuner et peuvent être accompagnés avec autres repas ou un curry.

These highly nutritious pancakes are tasty and very simple to make. You can substitute the vegetables mentioned here with whatever you have at home. The pancakes can be eaten on its own or with ketchup or chutney. They are perfect for breakfast and can also be an accompaniment to other meals or a curry.

CONTIENT: arachides.
CONTAINS: peanuts.

Préparation: 45 minutes + 12 heures pour tremper les haricots mungos / *hours for soaking the mung beans*

Portion : Par 1 crêpe + 2 c. à table chutney à la coriandre et à la menthe (50 g) / *Per 1 pancake + 2 tbsp coriander and mint chutney (50 g)*

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Crêpes/ Pancakes:	
Haricots mungo entiers / <i>Mung beans, whole</i>	1 tasse / <i>cup (200 g)</i>
Épinards / <i>Spinach</i>	½ tasse / <i>cup (25 g)</i>
Carotte / <i>Carrot</i>	1 petite / <i>small (50 g)</i>
Oignon vert / <i>Green onion</i>	1 tige / <i>stalk</i>
Gingembre frais, râpé / <i>Fresh ginger, grated</i>	2 c. à thé / <i>Tsp (10 mL)</i>
Graines de cumin/ <i>Cumin seeds</i>	2 c. à thé / <i>Tsp (10 mL)</i>
Huile de canola / <i>Oil, canola</i>	¼ tasse/ <i>cup (65 mL)</i>
Eau / <i>Water</i>	1 tasse/ <i>cup (250 mL)</i>
Sel / <i>Salt</i>	1 c. à thé / <i>Tsp (5 mL)</i>
Poudre de piment rouge / <i>Red chili powder</i>	1 c. à thé / <i>Tsp (5 mL)</i>
Chutney à la coriandre et à la menthe / <i>Coriander and mint chutney :</i>	
Feuilles de coriandre, fraîches / <i>Coriander leaves, fresh</i>	1 tasse / <i>cup (50 g)</i>
Feuilles de menthe, séchées / <i>Mint leaves, dried</i>	2 c. à thé / <i>Tsp (10 mL)</i>
Ail / <i>Garlic</i>	4 gousses / <i>doves</i>
Oignon, petit / <i>Onion, small</i>	1
Arachides / <i>Peanuts</i>	2 c. à table / <i>Tbsp (30 mL)</i>

Piments verts / <i>Green chilies</i>	2
Sel / <i>Salt</i>	½ c. à thé / <i>Tsp (2.5 ml)</i>
Jus de lime / <i>Lime juice</i>	2 c. à thé / <i>Tsp (10 ml)</i>
Eau / <i>Water</i>	¼ tasse / <i>cup (60 ml)</i>

PRÉPARATION

- 1. Préparer la pâte de haricot mungo.** Bien lavez les haricots mungos et faites-les tremper dans l'eau pendant 10 à 12 heures. Dans un mélangeur, ajoutez les haricots mungo trempés avec de l'eau pour faire une pâte. Versez la pâte dans un bol. La pâte doit avoir une consistance fluide.
- 2. Préparer les légumes.** Une fois la pâte faite, préparez les légumes. Hachez finement les épinards et les oignons verts. Épluchez et râpez la carotte. Épluchez et émincez les oignons pour le chutney.
- 3. Préparer la pâte à crêpes.** Mélangez les épinards, les carottes et les oignons verts avec la pâte de haricots mungo dans un bol. Ajoutez le sel, la poudre de piment rouge et le gingembre râpé. Mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop épaisse.
- 4. Préparer le chutney à la coriandre et à la menthe.** Dans le contenant du mélangeur, ajoutez les feuilles de coriandre, les feuilles de menthe, l'oignon, l'ail, le sel, le jus de lime, les arachides et l'eau. Mélangez pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la texture soit lisse. Versez dans un contenant refermable. Le chutney peut être conservé environ deux semaines au frigo.
- 5. Cuire les crêpes.** Faites chauffer une poêle antiadhésive sur une cuisinière à feu moyen. Vaporisez d'un peu d'huile et versez une cuillère à soupe de pâte à crêpe dans la poêle. Étalez-le uniformément sur la poêle. Faites cuire 2 minutes à feu moyen. Retournez la crêpe et faites cuire l'autre face encore une minute. Retirez de la poêle une fois que la crêpe atteint une couleur brun doré des deux côtés.
- 6. Servir.** Servez les crêpes chauds avec du chutney à la coriandre et à la menthe!

PREPARATION:

- 1. Prepare the mung bean paste:** Wash the mung beans well and soak them in water for 10-12 hours. To a blender, add the soaked mung beans with water to make a paste. Pour the paste into a bowl. Paste should have a flowing consistency.
- 2. Prepare the vegetables:** Once the paste is done, prepare your vegetables. Finely chop spinach and green onions. Peel and grate the carrot. Peel and slice the onions.
- 3. Prepare the pancake batter:** Mix spinach, carrots, and green onions with the mung bean paste in a bowl. Add in salt, red chili powder, and grated ginger. Mix it well. Add a little water if the batter is too thick.
- 4. Prepare the coriander and mint chutney:** To a blender, add coriander leaves, mint leaves, onion, garlic, salt, lime juice, peanuts, and water. Blend them together for 1 minute or until smooth. Pour into a resealable container. Extra chutney can last up to two weeks.
- 5. Cook the pancakes:** Heat a non-stick pan on a stove on a medium heat. Spray with a little oil and pour one ladle scoop of pancake batter onto the pan. Spread it evenly on the pan. Cook for 2 minutes on a medium heat. Flip the pancake and cook on the other side for another minute. Remove from the pan once the pancake reaches a golden-brown colour on both sides.
- 6. Serve:** Serve the pancakes hot with coriander and mint chutney.

Bon appétit!

Mung bean and vegetable pancakes	
Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 50 × g	
Calories 171.5	% Daily Value*
	% Valeur quotidienne*
Fat / Lipides 8 g	11 %
Saturated / saturés 0.7 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 19.1 g	
Fibre / Fibres 5 g	18 %
Sugars / Sucres 2.3 g	2 %
Protein / Protéines 7.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 354.4 mg	15 %
Potassium 410.2 mg	9 %
Calcium 49.1 mg	4 %
Iron 2.5 mg	14 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot	
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	