



## Legu Crêpes



### Crepes di lenticchie rosse

Una versione salata delle crepes, dove l'ingrediente principe è **uno dei legumi più antichi della storia ossia le lenticchie**. Una pianta erbacea che trae le sue origini in Mesopotamia in tempi antichissimi, tanto che nel museo del Louvre sono esposte antichissime lenticchie provenienti dalle tombe dei faraoni egizi.

I legumi, alimenti molto nutrienti e fonte di energia, sono una delle categorie alla base della dieta mediterranea.

#### Lenticchie: proprietà e benefici

Le **lenticchie** rappresentano un **importante fonte di nutrienti e di fibre vegetali**; il quantitativo di fibre vegetali, oltre a rendere l'alimento altamente saziante, permette di regolare le funzioni del tratto intestinale, prevenendo ad esempio condizioni come la stitichezza.

Le lenticchie inoltre sono ricche di antiossidanti, tra cui

flavonoidi e niacina, ed apportano una discreta quantità di vitamine, in particolare quelle del gruppo B e K. Ciò le rende un vero e proprio cibo regolatore dell'organismo.

## **RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA:**

### Legu crepes

Oggi prepareremo una ricetta super versatile, saporita e sana, adatta a chi è intollerante alle uova, e/o lattosio, al glutine oppure a chi segue un regime alimentare vegano o iper-proteico.

In commercio si trovano tantissime varietà di lenticchie; per la ricetta nutriliipidomica abbiamo scelto le lenticchie rosse decorticate, ossia private della buccia esterna (più digeribili e indicate anche per i bimbi nel periodo dello svezzamento).

Le crêpes di lenticchie rosse si preparano senza latte, uova e farina, utilizzando esclusivamente lenticchie rosse decorticate a crudo. La consistenza, elastica e flessibile, le renderà perfette per qualsiasi tipo di condimento.

#### **Ingredienti per 4 persone:**

- 150 g lenticchie rosse decorticate
- 150 ml acqua
- 1 pizzico di sale
- Olio extravergine di oliva q.b

#### **Procedimento:**

1. Sciacquare accuratamente le lenticchie rosse decorticate e raccoglierle in una ciotola. Coprire abbondantemente con acqua e farle riposare per almeno 2 ore.



- Immagine a scopo illustrativo

2. Quando appariranno gonfie e spaccate e avranno raddoppiato il loro volume, scolarle per bene.
3. In un boccale profondo mettere 150 ml di acqua e le lenticchie, quindi frullare con un mixer a immersione fino a ottenere una pastella liscia.
4. Scaldare il fondo di una padella (se avete la crepiera è possibile usarla) e ungere con un po' di carta imbevuta di olio d'oliva. Distribuire 1 mestolo di pastella per volta e far cuocere qualche minuto.
5. Quando il fondo sarà sufficientemente rappreso e sostenuto, girare delicatamente la crespella e fare dorare anche l'altro lato. Togliere dalla padella ed impilare le crepes una sulle altre.

Le crêpes si conservano in frigorifero, ben coperte da un canovaccio, per 1- 2 giorni.

**Consigli per i condimenti:**

Il sapore delle crêpes di lenticchie è neutro, pertanto potete divertirvi con tante varianti per la farcitura.

Ecco qualche idea sfiziosa salata e dolce:

- Crêpes con caprino, bresaola e rucola
- Crêpes con salmone, Philadelphia e barbetta/semi di finocchio
- Crêpes con funghi e gamberi
- Crepes con miele e timo
- Crêpes alla nostra meravigliosa crema di nocciole Nutra Nut con o senza latte

[www.lipinutragen.it/cosa-facciamo/linea-nutrizionale/](http://www.lipinutragen.it/cosa-facciamo/linea-nutrizionale/)

---

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata di cucina. I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

---

**Foto:** 123RF Archivio Fotografico: 210406355 : ©pleasantmode | 106911483 : ©goodween123