



CREPES FOURREES FROMAGE-POIREAU

Ingrédients pour la pâte à crêpes salée pour 4 personnes :

2 œufs
125 g de farine
250 ml de lait
1 c. à soupe d'huile
1 pincée de sel

Préparation :

Dans un saladier, versez la farine, puis les œufs et ajoutez progressivement le lait froid ou tiède tout en mélangeant avec votre fouet. Ajoutez la pincée de sel et l'huile. Laissez reposer la pâte à crêpe si possible une heure. Faites chauffer une poêle et utilisez un peu d'huile ou de beurre pour graisser la poêle.

Versez une demi-louche de votre pâte à crêpe et faites cuire 1 à 2 minutes par face.

Ingrédients pour la garniture :

100 g de farine
50 g de beurre
200 ml de lait
sel
100 g de gruyère râpé
1 poireau
1 oignon

Préparation :

Laver puis émincer le poireau en fines rondelles et l'oignon en petits dés. Faire revenir dans une poêle les poireaux et les oignons, laisser fondre doucement.

Faire une béchamel : Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux.

Ajouter la farine et mélanger à feu doux avec une cuillère en bois pour obtenir un mélange homogène, sans colorer. Cuire 3 minutes environ. Verser le lait froid progressivement et fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le sel.

Mélanger sans s'arrêter jusqu'à la fin de la cuisson pour empêcher la formation d'une peau à la surface de la sauce. La sauce doit napper votre cuillère.

Ajouter le fromage râpé, les légumes cuisinés et mélanger.

Il ne vous reste plus qu'à garnir vos crêpes et à déguster.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr