



Recette de la pâte à crêpes (base) Ingrédients pour ½ litre de pâte

- ½ litre de lait
- 250g de farine
- 2 œufs entiers
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel

Dans un saladier mettre la farine et faire un puits. Y casser les œufs entiers, ajouter l'huile, le sel et un peu de lait. Mélanger énergiquement au fouet pour enlever les grumeaux. Ajouter progressivement le reste du lait en remuant bien et obtenir une pâte lisse. Laisser reposer 1h au réfrigérateur. Faire chauffer une poêle à crêpe – Passer un papier absorbant avec très peu d'huile. Verser une petite louche de pâte et laisser cuire. Retourner la crêpe quand la 1^{ère} face est dorée et finir la cuisson. De la seconde face.

Crêpes au poulet, champignon et curry

Ingrédients (6 personnes)

- 6 grandes crêpes salées au curry (faire la pâte en mélangeant 1 C. à café de curry)
- 3 blancs de poulet (ou autre volaille, ou poisson)
- 250g de champignons frais (ex : champignons de Paris)
- 60g de mimolette râpée
- 40 cl de crème liquide (ou moins si vous le souhaitez)
- très peu d'huile
- Sel, poivre, curry (en quantité variable selon vos goûts)

Préparation

- ❖ Emincer le poulet en lamelles et faire dorer 10 mn avec un peu d'huile
- ❖ Nettoyer les champignons, les émincer et faire sauter dans une poêle avec un peu de matière grasse (ou sans matière grasse)
- ❖ Dans un saladier, mélanger les champignons cuits, les émincés de poulet dorés et la moitié de la mimolette
- ❖ Saler, poivrer. Ajouter du curry et la moitié de la crème liquide. Mélanger
- ❖ Garnir les crêpes et les rouler. Les disposer dans un plat et napper avec le reste de crème liquide et de mimolette
- ❖ Enfournier (Th6 = 180°C) pendant 15mn. Manger chaud

Crêpes au thon et épinards

Ingrédients (6 personnes)

- 6 grandes crêpes
- 1 oignon haché
- 1 échalote hachée
- 1 bocal d'épinards en branches (bien égoutté) ou épinards surgelés cuits avant de faire la recette
- 1 grande boîte de thon égoutée
- 1 petit pot de crème fraîche (facultatif)
- gruyère râpé
- un peu d'huile – sel, poivre

Préparation

- Dans une casserole faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile. Ajouter les épinards bien égouttés et mélanger
- Faire mijoter et ajouter le thon émietté et la crème fraîche. Assaisonner
- Garnir les crêpes, les rouler, les saupoudrer de gruyère râpé et les passer au grill
- Servir aussitôt (on peut aussi consommer sans passer au grill)