

Crêpes farcies à la ricotta

Ingrédients

Pour 4 personnes

crêpes:

50 g de farine

¼ cc de sel

env. 1 dl de lait

1 oeuf

beurre à rôtir ou crème à rôtir

garniture:

250 g de ricotta

4 cs d'herbes finement hachées, ciboulette et cerfeuil, par ex.

6 cs de petits dés de carottes

sel

poivre du moulin

salade:

4 poignées de feuilles de salade, feuille de chêne, côtes de bettes rouges, tatsoi ou épinards, par ex.

sauce:

2 cs de vinaigre aux herbes

2-3 cs d'huile de colza

1 cs de sirop de fleurs de sureau

1 cc de moutarde

sel

poivre du moulin



Préparation

Préparation: 30 minutes

Prêt en 30 minutes

1. Crêpes: mettre la farine et le sel dans un saladier, former un puits. Mélanger l'oeuf et le lait, ajouter à la farine. Mélanger en partant du centre vers les bords jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant au moins 30 min.
2. Garniture: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
3. Dresser la salade sur les assiettes.
4. Sauce à salade: mélanger tous les ingrédients, assaisonner. Verser en filet sur la salade.

5. Dorer 3 crêpes d'environ 22 cm de x dans le beurre à rôtir. Déposer les crêpes à plat sur une planche. Garnir de ricotta. Former des rouleaux serrés. Couper avec soin en tranches de 2,5 cm de large. A la main, façonner les tranches en forme d'oeuf. Réserver brièvement au réfrigérateur. Dresser avec la salade.

PREPARATION A L'AVANCE

Bien emballées dans du film alimentaire, les crêpes garnies peuvent se conserver un jour au réfrigérateur. Couper les morceaux juste avant de servir.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 267 kcal; protéines: 12 g; lipides: 18 g; glucides: 15 g.