



Crêpes aux légumes cuits

Saison	Toute l'année	Nombre de personnes	4
Temps de préparation	60 minutes	Menu	Plat principal

Crêpes

250	ml	de lait	Préchauffer le four à 160°C (four conventionnel).
2		œufs	
150	g	de farine	Mélanger le lait, les œufs, la farine, le sel, la muscade et le persil. Laisser reposer.
1	cc	sel, noix de muscade	
1	cc	de persil, finement haché	
1	cs	beurre, pour la cuisson	Dans une poêle antiadhésive, cuire 4 Crêpes. Réserver.

Pour la farce

450	g	de légumes de la saison	Éplucher les légumes. Couper en petits morceaux et cuire al dente. Égoutter, réserver.
125	g	de QimiQ base crème, non réfrigéré	Fouetter le QimiQ jusqu'à ce qu'il soit lisse.
250	g	de séré maigre	Ajouter le séré et les jaunes d'œufs. Assaisonner, ajouter le persil. Bien mélanger.
3		jaunes d'œufs	
1	cs	sel, poivre, noix de muscade	Monter les blancs en neige. Incorporer les blancs d'œufs avec les légumes dans le mélange de QimiQ.
1	cs	de persil	
3		blancs d'œufs	Utiliser les deux tiers du mélange de légumes pour garnir les crêpes. Rouler et couper les crêpes en deux. Disposer dans un plat graissé allant au four. Cuire 25 minutes au four préchauffé à 160°C.
	peu de	beurre, pour le plat	

Source : QimiQ, un produit d'Emmi AG

Vous trouvez d'autres recettes savoureuses sous : <https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes-de-nos-paysannes/>

