

alimentarium



Crêpes et galettes

Crêpes et galettes

Potage aux légumes

Recette pour 1 personne



Ingrédients

20 g de poireaux

20 g de carottes

10 g de pommes de terre

10 g de céleri-rave

5 g de beurre

125 ml d'eau

5 g de crème (35%)

5 g de persil haché

Réalisation

- Préparer les légumes
- Couper les poireaux en rondelles
- Couper les carottes, les pommes de terre et le céleri-rave en petits dés
- Faire revenir les poireaux dans le beurre et y ajouter les autres légumes
- Faire sauter le tout
- Verser l'eau sur les légumes et assaisonner avec du poivre et du sel
- Laisser mijoter environ une demi-heure
- Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement et l'épaisseur du potage
- Crémer
- Ajouter le persil une fois le potage dans le bol

Pâte à crêpes



Ingrédients

25 g de farine

25 g de farine de sarrasin

1 pincée de sel

25 g d'œuf

100 ml de lait

8 ml d'huile

Réalisation

- Mélanger les deux farines avec le sel
- Ajouter l'œuf et ensuite un tiers du lait en brassant
- Bien mélanger et ajouter le reste du lait
- Laisser reposer
- Mettre une goutte d'huile dans la poêle (environ 21 cm) et bien chauffer
- Verser avec une louche la pâte à crêpe et étaler en tournant la poêle
- Quand la pâte est solide, tourner la crêpe et dorer le deuxième côté
- Mettre sur une assiette plate et répéter l'opération
- Avec le reste de la pâte faire deux petites crêpes (éventuellement ajouter un peu de sucre avant dans la pâte)

Crêpes et galettes

Garniture salée



Ingrédients

80 g de poireaux

80 g de saumon

25 ml de crème

8 ml d'huile de colza

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

Réalisation

- Emincer le poireau et faire revenir
- Couper le saumon en dés et ajouter
- Assaisonner
- Crémiser et laisser réduire un peu
- Farcir une grande crêpe avec une cuillère à soupe au milieu
- Former une aumônière et la fixer avec un cure-dent
- Bien laisser égoutter la farce
- Poser la crêpe sur du papier sulfurisé et la mettre au four à 170° pour trois minutes
- Séchage de la crêpe, enlever le cure-dent
- Dresser sur l'assiette et garnir avec le reste de la farce
- Avec le reste de la pâte, faire de petites crêpes et les farcir avec du jus de citron et du sucre, du Nutella, de la confiture, etc...