

primo piatto

6

CREPELLE ALLA FIORENTINA

CRÊPES GRATINÉES

Mise en place et préparation: env. 45 min
Temps de repos: env. 30 min
Finition au four: env. 25 min
Pour un plat à gratin d'env. 2 litres, graissé
Pour env. 8 pièces

200 g de farine
½ c. à café de sel
4 dl de lait coupé d'eau
(moitié lait/moitié eau)
2 œufs frais

beurre à rôtir

500 g d'épinards, mouillés

250 g de ricotta
60 g de parmesan, râpé
½ c. à café de sel, un peu de poivre

Sauce

4 dl de lait
1½ c. à soupe de farine
1 p. de couteau de muscade
½ c. à café de sel

2 tomates, épépinées,
en petits dés
1 c. à soupe d'origan, coupé finement
40 g de parmesan, râpé

bien mélanger le tout au fouet jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer env. 30 min à couvert

bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche de pâte, baisser le feu. Dès que la crêpe se détache du fond, la retourner, terminer la cuisson. Procéder de même avec le reste de pâte

laisser retomber à couvert dans une grande casserole sur feu moyen, égoutter. Bien essorer, hacher finement

incorporer le tout, répartir sur les crêpes, enrouler, déposer dans le plat graissé

porter le tout à ébullition sans cesser de remuer au fouet. Baisser le feu, laisser bouillonner env. 5 min, napper les crêpes

répartir dessus
parsemer

Finition: faire gratiner env. 25 min dans la moitié supérieure du four préchauffé à 200°C.

Par personne: lipides 18g, protéines 23g, glucides 32g, 1579 kJ (378 kcal)

