



BEREKS AU “FROMAGEON” ET AUX HERBES

La base, des bereks ?? Une crêpe turque ... disons du Proche Orient pour ne pas vexer certaines susceptibilités ! Une bonne vieille crêpe de chez nous fera très bien l’affaire pour un dîner délicieux et ultra rapide

Vous pourrez utiliser des bereks toutes prêtes pourvu qu’elles soit “sans sel”.

Sinon utilisez les crêpes qui vous restaient hier ... ou que vous aviez fait il y a quelques temps et qui attendaient sagement sous vide au frais que vous pensiez à elles

Ingrédients :

quelques bereks (note 1)

des herbes fraîches du jardin au goût

un peu ail ... ou plus si vous aimez plus corsé
piquant LVC

Du fromageon” frais (note 2)

du persil

poudre de Perlimpimpin

fromage râpé

Méthode:

Mettez le four à chauffer fortement (dans les 180°)

La garniture :

Hachez vos herbes avec l’ail et incorporez le tout au “fromageon” frais écrasé . Assaisonnez au goût avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . La crème-garniture est prête

Le “montage”

Prenez une cocotte qui va au four (note 3) . Déchirez vos bereks en 4 “quartiers”



Mettez au fond de la cocotte un peu de “garniture” . Tartinez-en un peu sur un quart de berek et posez le au fond , “crème” vers vous .



Répétez l’opération en décalant le quartier suivant qui posera donc en partie sur la crème du fond, en partie sur la crème du premier quartier .

Faites autant de couches que vous le souhaitez et lissez de la crème dessus



: ATTENTION pensez que la crêpe va absorber une partie du “jus” et donc gonfler !

MAINTENANT

T.S.V.P ..>

SOIT : Mettez le tout dans votre cher FAO : l'objectif est double : ça va vite et vous réchauffez à coeur
SINON Si vous n'avez pas de FAO, Mettez dans le four que vous baisserez un peu (130 /150° chez moi suffisent) jusqu'à ce que des bulles se forment autour .



Sortez le plat du four , couvrez de fromage râpé et faites bien griller le tout dans le four traditionnel bien chaud

NB : Pour les "sans gras" ils peuvent éviter de mettre du "râpé" et utiliser de la chapelure ... mais vous aussi !

La présentation sera différente ... Mais reconnaissons-le, le goût aussi !
Ajoutez donc un rien de cannelle à votre chapelure ce sera plus ...subtil

Servez brûlant avec une petite salade verte , un mesclun ou une salade d'endives aux noix et vous allez faire un délicieux dîner

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) les bereks 'ou les crêpes un peu épaisses seront meilleurs un peu "rassises" , de la veille par exemple voir "de conserve" et au moins **bien froides**

(note 2) Le "fromageon" nom local de mon "fraîchet", du fromage blanc frais . De la faisselle bien égouttée fera l'affaire mais si possible pas du fromage blanc fouetté car il contient toute son eau et les crêpes seront trop imbibées et ressembleront plutôt à des lasagnes dans ce cas

(note 3) Si possible optez pour une cocotte en pyrex : vous verrez à travers et pourrez surveiller le "gratiné" et elle passera du FAO au four classique hyper chaud sans problème . De même dans un plat à gratin ça marchera très bien mais pour moi une bonne épaisseur est nécessaire pour que le plat soit bien moelleux

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des crêpes de base "sans gluten" et avec des épices maison !!

Pour les "sans gras" pas de problème avec votre fraîcheur maison ou un fromage blanc 0% : tout le reste va bien pourvu que vous remplaciez le gruyère par de la chapelure

Pour les "sans sucre" désolée crêpes et bereks sont pas trop pour vous ! 40% de glucides et un indice glycémique de 65 environ c'est pas ..bon c'est pas régime mais à vous de voir pesez vos crêpes avant de les "monter" et par sécurité comptez que dans chaque portion de 100 grs du plat fini il y aura au moins 30% de vos mauvais copains.... Essayez de remplacez les crêpes par des tranches d'aubergines

D'accord c'est pas pareil mais se sera bon quand même! ... et vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A