



## CREPIAU AUX CHENOPODES

### Ingrédients :

des grandes crêpes ( voir fiche )  
terrine "maison"  
du foie d'agneau ou des foies de volaille cuits  
"piquant" LVC  
fines herbes jardin

ratatouille fraîche ou conserve LVC  
brebis ou chèvre frais sans sel + râpé ss sel  
des oeufs frais  
poudre de Perlimpimpin  
beaucoup de chénopodes

### Méthode:

Faites simple, suivez le film !



mettre une crêpe au fond du plat-, garnir->

mettre la crêpe suivante-garnir->



mettre la crêpe suivante-garnir->



mettre la crêpe suivante-garnir->

mettre la crêpe suivante-garnir->



T.S.V.P -->

Dans un plat creux ,légèrement beurré , posez une première crêpe et y mettre la terrine de foie en petits morceaux ainsi que des "lardons" de fromage frais (note 1) Assaisonnez + fines herbes

Remettre une couche de crêpe et la garnir d'une couche de ratatouille que vous saupoudrez de fromage frais fouetté avec des oeufs (note 2)Assaisonnez + fines herbes

Remettre une couche de crêpe et la garnir de "lardons" de foie d'agneau pré-cuits ou de foies de volailles saisis à la poêle Faire "fondre" les chénopodes soit à la poêle dans le jus du foie, soit au four à ondes .. Bien mélanger le tout et remettre une couche de chénopodes dessus, juste sous la " crêpe-couvercle"

Garnir de fromage de chèvre frais Assaisonnez et saupoudrez de fromage sec râpé abondamment .Enfournez à four moyen en couvrant au début si nécessaire avec une feuille d'aluminium : l'ensemble doit chauffer "à coeur" puis on mettra griller juste avant le service . Comptez environ une bonne heure .

Servir brûlant avec une salade verte toute simple laitue et/ou frisée avec une vinaigrette à l'huile de tournesol + une cuillère d'huile de noix ) et au vinaigre de tagète et d'agastache "maison" . Quelques copeaux d'un brebis très sec et/ou des cerneaux de noix ... un dîner rustique mais si savoureux !

### NOTES TECHNIQUES:

Aucune difficulté ! Vous pouvez même utiliser des crêpes toute-faites de la veille sans problème et avec vos "conserves la vieille chouette" pour pouvez même improviser un dîner génial à l'improviste !

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" si vous utilisez des produits "maison" aucun souci !

Pour les "sans gras" choisissez des fromages 0% ... et pour le " râpé" faites le vous même avec (si vous en trouvez !!) du gruyère de la fruitière du val du Lison : il est allégé en sel et néanmoins goûteux . Si vous utilisez une plaque de silicone sous la première crêpe pas besoin de beurre et ce sera très facile à faire glisser sur le plat de service . Le foie peut être "étuvé" dans le four à ondes sans gras quand à la terrine de la première couche, si c'est une LVC elle est vraiment peu grasse mais remplacez là si nécessaire par de la chair de veau hachée précuite au four à ondes avec plein d'herbes hachées et du pain trempé dans du lait (écrémé) . Vous verrez ce sera très bon quand même

Pour les "sans gluten" avec des crêpes "maison" à la *farine sans gluten* que vous pouvez "couper" de farine de blé noir ou de maïs voir de châtaigne vous obtiendrez des goûts différents fort agréables . Dans le cas de crêpes aux châtaignes n'utilisez pas de ratatouille mais de la purée de potimarron et du fromage frais de chèvre frais en lieu et place du brebis ... et vous m'en direz des nouvelles !

Pour les "sans sucre" vous ne devez pas manger de crêpes . Essayez donc les même couches mais avec des feuilles de cardes, de choux de chine (type petkoï) ou même salades romaines "attendries" à la vapeur ( ou au four à ondes) . Dans toutes ces options, remplacez la moitié de la terrine de foie par de la saucisse de Toulouse sortie de son boyau ( ou un hachis de porc ) et d'oignons pré-cuits dans une poêle avec un rien de graisse de canard ou d'oie ). Pas de ratatouille mais de la purée de panais et de patates douces ( attention il y a quand même un peu de sucre mais essentiellement des lentilles ... mais soyez raisonnable . Comptez 27 grs pour 100 grs de glucide dans les purées utilisées dans vos calculs par sécurité)... . Préférez un fromage de brebis ( type bruccio ) ou même plus typé ( vous pouvez allégrement aller jusqu'au roquefort ) . Pour le reste tout va bien D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

### ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

NB Une version exotique vous tente ?? La feuille de bananier fraîche et jeune ... un "must" . Vous aimez ?? Revoyez donc la recette du nasi goreng de Bali pour un de ces jours ..