



crêpes farcies

GRATIN DE CREPES FARCIES AU FENOUIL

Il vous est resté un ou deux cannelloni farcis , ne les mangez pas "réchauffés donnez leur un autre visage, un petit plus qui les rendra tellement appétissants . Et un "reste" devient un délicieux dîner vite fait avec les moyens du bord !

Ingrédients :

des crêpes d'hier

persillade LVC (voir fiche)

crème fraîche ?? lait

poudre de Perlimpimpin

fromage sec râpé

fromage frais (note 1)

un bouquet de somités de fenouil

bouillon LVC et /ou pastis (note 2)

piquant LVC

Méthode:

Coupez vos crêpes refroidies en tronçons un tout petits peu moins haut que le plat à four dans lequel vous allez les ranger .

Hachez une partie de votre bouquet de fenouil à la persillade . Ajoutez fromage blanc (ça peut très bien être du 0%) + 1 ou 2 cuillères de Pastis (note 2) et un peu de lait si nécessaire pour avoir une "crème de consistance idoine . Notez que vous pouvez utiliser du bouillon LVC fait avec estragon, fenouil et anis étoilé si vous êtes allergique à l'alcool .

Assaisonnez avec vos épices favorites . Vous pouvez "forcer un peu car votre crêpe maison est peu assaisonnée

Repartissez des somités de fenouil qui vous restent partout . Arrosez" bien vos petits "escargots" de crêpes de votre "crème"



Saupoudrez largement de fromage sec râpé et faites réchauffer à four moyen . Lorsque tout sera bien cuit et moelleux vous pouvez mettre un moment le grill du four pour dorer le tout .

Servez très chaud avec une petite salade verte dans laquelle vous ajouterez du fenouil haché et quelques graines d'anis étoilé grillées et réduites en poudre si vous aimez

NB si vous n'aimez pas l'anis sachez que ce n'est pas mal non plus en remplaçant le fenouille par de la roquette en hiver !.

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Utilisez le fromage frais de votre choix , sachant que chèvre et brebis donneront bien sûr plus de goût qu’un classique fromage blanc de vache ... plus facile à trouver “sans sel” ... voir 0% de M.G !

(note 2) Si vous êtes allergique à l’alcool vous pouvez utiliser du “faux-pastis” du commerce bien sûr mais optez plutôt pour un bon bouillon LVC comme il est dit dans le corps de la recette . En hiver optez pour de la roquette ... et quelques brins de rue mais attention interdit formellement aux femmes enceintes!

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gras” ?? Ayez la main légère sur la crème fraîche optez pour fromage et lait 0% de MG tant pour les fromages frais que les secs et tout le reste ira bien . Vous remporterez tous les suffrages des convives !

Pour les “sans gluten” bien sûr des crêpes maison faites comme d’habitude avec des farines sans gluten ou des farines adaptées (châtaignes, maïs, riz, sarrasin, par exemple) que vous trouverez à peu près partout maintenant ... Et vous pourrez ainsi partager ce délicieux gratin de crêpes farcies avec vos amis

Pour les “sans sucre”, désolée mais les crêpes ... c’est pas pour vous! Mais essayez de “blanchir” des feuilles de choux de chine ou de salade romaine que vous “travaillerez” comme des crêpes .D'accord ce n'est pas pareil mais avec une “sauce” à base de bonne crème double vous aurez un plat certes différent mais tout à fait sympathique ... et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A