



LUNE ROUSSE FARCIE BREBIS CAROTTES

Ingrédients :

des grandes crêpes (voir fiche)
fromage de brebis frais (ss sel)
râpé type gruyère (sans sel si possible)
fines herbes jardin
poivre blanc pilé

purée de carottes LVC
faisselle "maison" ss sel
poudre de Perlimpimpin
poudre "piquante" vieille chouette"

Méthode:

Coupez en deux 3 grandes crêpes

Après avoir mis la première demi-crêpe sur le plat légèrement beurré on ajoute une couche de fromage frais de brebis + un peu de faisselle on saupoudre de gruyère râpé et on assaisonne d'épices et d'herbes . On renouvelle sur la suivante la couche d'ingrédient entre chaque couche de crêpes

A la troisième on met une couche de purée de carottes .

Puis on repart une couche de fromage frais de brebis + un peu de faisselle on saupoudre de gruyère râpé et on assaisonne d'épices et d'herbes . On renouvelle sur la suivante la couche d'ingrédient entre chaque couche de crêpes .

sur la dernière une belle couche de purée de carottes et assaisonnement juste avec du poivre blanc pilé



AVANTAGES ??? Le temps de mettre le couvert, vous avez fini car il ne vous reste plus qu'à glisser le plat couvert d'un film étirable dans le four à ondes !

Servir brûlant avec une salade verte toute simple laitue ou frisée avec une vinaigrette au vinaigre et à l'huile de badiane "maison"

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 !

De plus vous pouvez utiliser directement le plat de service dans le four à ondes donc de la vaisselle en moins !

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 gruyère râpé prenez (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 mais vous pouvez le mettre directement au four à ondes dans le plat de service . Bien sûr ce n’est pas tout à fait “régime” mais très tolérable avec des produits de base “maison” et allégés

Pour les “sans gluten” avec des crêpes “maison” à la farine sans gluten que vous pouvez “couper” de farine de châtaigne, vous obtiendrez un goût différent mais dans ce cas optez pour la purée de potimarron et n’utilisez la purée de carotte que pour le “coup d’oeil” ... et que votre lune soit bien une “lune rousse” ...

Pour les “sans sucre” alors là bien évidemment vous ne pouvez manger des crêpes . Essayez donc les même “feuilletages” mais avec des feuilles de choux de chine blanc “attendries” à la vapeur (ou au four à ondes) . Dans ce cas remplacez pour une purée de scorsonères et d’oignons pré-cuits dans une cocotte micro-ondes . Farcissez avec un mélange de brebis un peu plus “corsé” , allez même jusqu’au Roquefort si vous l’aimez . Et comme tout à l’heure la purée de carottes ne sera là que sur la dernière crêpe soit bien une “lune rousse”

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