



GALETTE DE CREPES CHARCUTIERES

Ingrédients :

des grandes crêpes (voir fiche)
boudin antillais ou conserve "maison"
râpé type gruyère (sans sel si possible)
fromage de chèvre frais
fines herbes jardin

ratatouille fraîche ou conserve LVC
fromage type fourme fraîche sans sel
des oeufs frais
poudre de Perlimpimpin
poudre "piquante" vieille chouette"

Méthode:

Après avoir mis une crêpe sur le plat légèrement beurré on ajoute une couche d'ingrédient entre chaque couche de crêpes .

Faites simple, suivez le film !



photo 1



photo 2



photo 3



photo 4



photo 5



photo 6
avec râpé + cuisson

Dans un plat creux , légèrement beurré , posez une première crêpe et y mettre le boudin écrasé en petits morceaux ainsi que des "lardons" de fourme fraîche (note 1) (photo 1) . Assaisonnez

Remettre une couche de crêpe et la garnir d'une couche de ratatouille (photo 2) Assaisonnez
Puis vous mettez du fromage sec râpé avant de la recouvrir . (photo 3)

Remettre une couche de crêpe et la garnir de bande de fourme fraîche "en cloisons" . Dans ces "casiers" de fromage vous versez des oeufs entiers . (crêpe 4) Assaisonnez

Remettre une couche de crêpe et la garnir de fromage de chèvre frais (photo 5) Assaisonnez et saupoudrez de fromage sec râpé abondamment

Enfournez à four assez chaud en couvrant au début si nécessaire avec une feuille d'aluminium : l'ensemble doit chauffer "à coeur" puis on mettra griller avant le service .

Servir brûlant avec une salade verte toute simple laitue ou frisée avec une vinaigrette au vinaigre de soucis "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 !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" si vous utilisez des produits "maison" aucun souci ! (La fourme fraîche est "sans sel")

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 . Bien sûr ce n'est pas tout à fait "régime" mais très tolérable avec des produits de base "maison *

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 brebis à la place du chèvre ... et vous m'en direz des nouvelles !

Pour les "sans sucre" alors là bien évidemment vous ne pouvez manger des crêpes . Essayez donc les même "feuilletages" mais avec des feuilles de cardes "attendries" à la vapeur (ou au four à ondes) . Dans ce cas remplacez le boudin antillais par un hachis de porc et d'oignons pré-cuits dans une poêle avec un rien de graisse d'oie . Préférez un fromage de vache frais (type brousse) au fromage de chèvre . 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