



crêpes farcies

Cannelloni de crêpes farcies

Un délicieux moyen de "récupérer des crêpes de la veille et de déguster un délicieux dîner vite fait avec les moyens du bord !

Ingrédients :

des crêpes "maison" un peu grandes(note1)
fromage frais (note 3)
moutarde LVC
poudre de Perlimpimpin
fromage sec râpé

un bocal de cochonnaille LVC(note 2)
persillade LVC (voir fiche)
crème fraîche ?? lait
piquant LVC

Méthode:

"Tartinez "vos crêpes (note 1) une par une avec une bonne couche de mélange fromage frais + persillade LVC

"Allongez" votre moutarde de crème fraîche (ou de fromage frais + un peu de lait . "Tartinez " à nouveau partout .

Écrasez la "cochonnaille" (note 2) choisie pour pouvoir la "distribuer" elle aussi partout . Assaisonnez avec vos épices favorites . Vous pouvez "forcer un peu car votre crêpe maison est peu assaisonnée N'allez pas trop au bord des deux côtés car lorsque vous allez rouler les crêpes la farce déborderait . Rabattez un peu les bouts de vos cannelloni pour les caler dans le plat .



Arrosez copieusement de lait chaud . Vous pouvez le "couper de bouillon LVC ou éventuellement de coulis de tomates fraîches ce sera très bien aussi , le tout bien chaud.

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 à la moutarde blanche ou plus douce avec de la mâche si vous préférez .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser les crêpes refroidies de la veille sans problème . Bien sûr plus la crêpe de base sera parfumée meilleur sera le plat .

T.S.V.P -->

Par exemple des crêpes au sarrasin seront particulièrement goûteuses surtout si vous utilisez de l'andouille ou de l'andouillette . Forcez un peu sur la moutarde et ajoutez en un peu dans le jus de cuisson ... vous verrez c'est un délice avec un petit cidre bien frais ..

(note 2) Inversement avec des crêpes à la farine de maïs optez pour de la saucisse piquante et de la tomate tandis qu'avec de la farine de châtaigne le "figatelli" sera parfait , avec du fromage de tête LVC , du fromage de chèvre frais et du vert de cardes (ou des épinards) se sera tout à fait bien aussi ... A vous de choisir selon le contenu de vos étagères !!. Si vous avez quelques petits restes de bonne saucisse écrasez la bien avant de "monter" vos cannelloni

(note 3) Le fromage que vous utiliserez donnera bien évidemment un goût plus ou moins corsé à votre plat , plus votre fromage aura de goût, plus la farce sera corsée .

Vous devrez donc choisir en fonction pour un bon accord entre fromage et viande . Vous choisirez donc soit un accent sur le fromage, soit au contraire vous privilégiez la viande

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gras" ?? Ayez la main légère sur la "cochonaille" que vous pouvez remplacer par une grillade maigre cuite , par des restes de pot-au-feu ou de volaille bouillie que vous hacherez . Aussi avec des fromages frais ou sec 0% de MG tout le reste ira bien ! . Et vous pourrez ainsi partager de délicieux "cannelloni avec vos amis

Pour les "sans gluten" optez pour des crêpes "maison" faites avec des farines sans gluten (riz, sarrasin, maïs par exemple) mais vous trouverez , vous le savez dans les magasins spécialisés des farines "sans gluten" qui vous permettront de déguster un plat ... presque pareil et qui remportera tout les suffrages des convives

Pour les "sans sucre", désolée mais les crêpes ... c'est pas pour vous! Mais essayez de "blanchir" des feuilles de chou 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