



Les plats principaux

Crêpes aux fines herbes aux légumes verts

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes d'échalotes
150 grammes de beurre
2 œufs
100 grammes de farine
6 1/2 décilitres de lait
2 cuillères à café de persil (finement haché)
2 cuillères à café de ciboulette (finement hachée)
2 cuillères à café de cerfeuil (coupé finement)
50 grammes de moutarde
100 grammes Gruyère
150 grammes de brocoli (petites fleurs, blanchi)
150 grammes d'asperges vertes (blanchies)
poignée cresson
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites revenir les échalotes dans 50 g de beurre. Salez et poivrez. Laissez mijoter 30 minutes à feu très doux. Mélangez entretemps les oeufs avec 1,5 dl de lait. Mélangez-y 50 g de farine jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajoutez les fines herbes finement coupées et laissez la pâte reposer une demi-heure. Chauffez entretemps le reste du lait.

Faites un roux avec 50 g de beurre et 50 g de farine. Ajoutez le lait petit à petit et continuez à mélanger jusqu'à avoir une belle sauce béchamel. Salez et poivrez puis mélangez-y 50 g de fromage et la moutarde.

Cuisez 8 petites crêpes dans un peu de beurre. Déposez les pièces cuites entre du papier de cuisson. Mélangez ensemble 1/3 de la sauce au fromage, la 1/2 des échalotes, les brocolis et les asperges. Versez ce mélange sur les crêpes et enroulez-les.

Déposez-les dans un plat à four que vous placez 8-10 minutes dans un four préchauffé à 180°. Disposez 2 crêpes sur chaque assiette, répandez dessus le reste de la sauce au fromage et les échalotes et parachevez avec du gruyère râpé et du cresson.

