



Nom:

Pâte à crêpes



Crêpes farcies au jambon et à la crème

Pour 4 personnes

Préparation: env. 45 min

Pâte

80 g de farine de blé complet
120 g de farine d'épeautre blanche
1 cc de sel
4 œufs battus
4 dl de lait coupé d'eau (moitié lait, moitié eau)
Beurre à rôtir ou crème à rôtir

Farce

1 petit oignon, finement haché
Beurre pour saisir
2 cc de maïzena
3 dl de lait
1 dl de demi-crème
1 cc de bouillon de bœuf
½ cs de concentré de tomates
3 cs de Sbrinz AOC râpé
150 g de jambon coupé en lamelles
½ bouquet de persil, haché
Sel
Poivre du moulin
Persil pour décorer

Préparation de la farce

1 Saisis l'oignon dans le beurre. Dilue la maïzena dans un peu de lait, ajoute le reste de lait et la crème et verse le liquide dans la casserole. Porte à ébullition en remuant.
2 Ajoute le bouillon, le concentré de tomates, le Sbrinz, le jambon et le persil. Rectifie l'assaisonnement.
3 Dépose les crêpes sur des assiettes chaudes et garnis-les de 3 à 4 cs de farce. Ferme les crêpes et décore-les.

Exercice

Préparation des crêpes

Quelle étape de préparation correspond à quelle image?
Récris le texte sous l'image correspondante.

- Réserve les crêpes au four en attendant que la farce soit prête.
- Laisse reposer la pâte à couvert pendant 30 minutes au moins.
- Prépare tous les ingrédients dont tu as besoin pour la pâte.
- Fais dorer les crêpes dans une poêle avec du beurre à rôtir.
- Mélange la farine et le sel dans un saladier, forme un puits.
- Verse le mélange dans le puits.
- Bats les œufs avec le lait coupé d'eau.
- Remue le tout pour obtenir une pâte bien lisse.



Nom:

Pâte à crêpes





Économie familiale/secondaire 1

Solution

Pâte à crêpes



Prépare tous les ingrédients dont tu as besoin pour la pâte.



Mélange la farine et le sel dans un saladier, forme un puits.



Bats les œufs avec le lait coupé d'eau.



Verse le mélange dans le puits.



Remue le tout pour obtenir une pâte bien lisse.



Laisse reposer la pâte à couvert pendant 30 minutes au moins.



Fais dorer les crêpes dans une poêle avec du beurre à rôtir.



Réserve les crêpes au four en attendant que la farce soit prête.