



La recette des randonneuses de l'Amicale

Les crêpes salées



Difficulté :



Ingédients : Réunissez

- 500 gr de farine de sarrasin (ou 400gr sarrasin et 100gr blé)
- 2 œufs moyens
- 1 litre d'eau
- 25cl de lait entier ou de bière
- 1 c.café de sel
- beurre fondu ou huile pour la crêpière

Mettez votre tablier de super cheffe et c'est parti !

- 1 Verser la farine et le sel dans un saladier.
Creuser un puits et y casser les œufs. Mélanger délicatement à l'aide d'un fouet et verser progressivement l'eau.
La pâte doit être lisse, homogène et sans grumeaux.
Ajouter le lait ou la bière et fouetter énergiquement.
Couvrir et laissez reposer la pâte 4 heures à température ambiante. Elle doit épaissir.
Si la pâte est vraiment trop épaisse, il faudra rajouter un peu d'eau tiède.
- 2 Faites chauffer la crêpière, huilez, versez une louche de pâte, en un mouvement tournant droite, gauche. Cuisson 1mn, retourner cuisson 20s.

Accompagnement : la crêpe sera pliée en 4 avec au milieu
1) *saumon fumé en lanières + crème fraîche+gruyère râpé ou mozzarella. 5mn au four. Servir chaud*
2) *noix de St-Jacques+fondue de poireaux+crème fraîche.*

Le bon accord : un bon cidre, ...un Saumur blanc (avec modération)

Bon Appétit

