

les recettes d'Alice

Crêpes soufflées à l'emmental



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



15 minutes



20 minutes



facile

Ingrédients

220 gr de farine
100 gr d'emmental râpé
40 gr de farine de sarrasin
4 oeufs
1/2 l de lait

50 gr de féculé
3 oeufs, 50 gr de beurre
1 pincée de 4 épices

Matériel nécessaire

1 crêpière

Préparation et réalisation

- 1- Tamiser la farine et incorporer le lait et les 3 oeufs puis la farine de sarrasin et le beurre fondu, mélanger bien et laisser reposer.
- 2- Cuire les crêpes.
- 3- Séparer les jaunes des blancs (clarifier). Monter les blancs en neige, ajouter la féculé de pomme de terre et une pincée de 4 épices. Incorporer les jaunes et l'emmental, assaisonner.
- 4- Plier chaque crêpe en 4 et disposer 2 c à s du mélange précédent dedans.
- 5- Cuire 7 min au four à 210°.

Conseils et astuces

Vous pouvez les cuire au four micro-ondes 30 à 45 sec chacune.

Alice Délice

