

Le truc de Solange

Tellement faciles et tellement économiques les crêpes ! Sucrées ou salées, au déjeuner ou au souper, les crêpes sont de bons repas vite faits !

CRÊPES AU JAMBON ET AU BROCOLI

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de macération : 60 minutes

Portions : 4

Ingrédients

Crêpes

1 tasse farine

3 oeufs

3/4 tasse lait

3/4 tasse eau

1 pincée sel

2 c. à table beurre fondu

Sauce béchamel

4 c. à table beurre

4 c. à table farine

2 tasses lait

1 c. à thé estragon

1/4 tasse fromage gruyère râpé

sel et poivre

Garniture

brocoli cuits al dente

8 tranches jambon

1 1/2 tasse fromage gruyère

Préparation

Étape 1

Crêpes : Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et laisser ce mélange reposer au moins une heure au réfrigérateur. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu médium-élevé.

Verser le mélange à crêpe faire cuire en retournant une fois. Remettre de l'huile après deux crêpes. Mettre les crêpes dans une assiette en les séparant d'une feuille de papier ciré.

Étape 2

Sauce béchamel Faire fondre le beurre et retirer du feu. Verser la farine et brasser avec un fouet jusqu'à l'obtention d'un roux. Verser le lait tout en fouettant. Remettre sur le feu et faire bouillir tout brassant jusqu'à épaississement. Ajouter l'estragon, le gruyère, le sel et le poivre.

Étape 3

Faire chauffer le four à 350 °F. Prendre une crêpe et y placer deux tranches de jambon et les brocolis en les laissant dépasser de la crêpe. Mettre 2 à 3 c. à t. De sauce béchamel et rouler. Placer sur une tôle tapissée d'un papier d'aluminium, le pli en dessous. Verser 1 à 2 c. à t. De sauce béchamel sur la crêpe roulée. Faire de même avec les autres crêpes et les ingrédients. Mettre le reste du gruyère râpé sur les crêpes et mettre au four 10 minutes.

Commentaire de Solange

On peut remplacer le gruyère par tout autre fromage à gratiner et les brocolis par d'autres légumes cuits (asperge, chou-fleur, etc.).