

Crêpes aux Blettes



Hello les Gourmands !

Que vous dire en ces premiers jours de 2019 ?!

Ah si évidemment : BONNE ANNEE – BONNE SANTE – MEILLEURS VOEUX !

Je fais partie des aigrie qui n'aiment pas cette tradition de se souhaiter les voeux pendant plus d'un mois ... et BoUnne Année Hein !

La majorité des personnes n'écoutent déjà pas vraiment la réponse à leur « comment ça va ? » alors se forcer à dire « meilleurs voeux hein », cela me fait doucement râler.

Mais sinon j'aime beaucoup cette période de re-nouveau, comme si l'on remettait tous les compteurs à zéro. Pour certains c'est le moment de prendre les fameuses « bonnes résolutions », pour d'autres juste des jours qui s'enchainent sans plus de différence. Je me situe à mi-chemin, contente de

faire un point sur ce qui est fait et ce qui reste à faire. Soyons conscients que chaque fin d'année nous gagnons tous quelque chose ...

1 ou 2 kilos sur la balance ☐ !

Mais à quoi bon se mettre la rate au court bouillon ... la vie hors période de fêtes va reprendre son cours et nous nous allégerons tous très rapidement ... là par contre ça sera peut-être plus à cause du prélèvement à la source !



Pour commencer doucement l'année voici une recette simple et gourmande. Des crêpes épaisses aux blettes (*aussi appelées cardes, cardons*), un moyen efficace d'introduire un peu de légumes dans un plat familial et conviviale.

Avouons quand même que lorsqu'on parle de crêpes tous le monde se lève, comme pour Danette je sais, mais quand on ajoute une plâtrée d'épinard frais dessus, mis à part Popeye tout le

monde fuit.

Donc voici une version qui trompera son monde sans soucis.



Préparation :

☐☐☐ : 4 personnes

☐ : Une poêle à crepes

☐ : 1h

Ingrédients :

- 150g de farine blanche
- 100g de farine semi-complète
- 3 œufs
- 400 ml de lait
- Sel et poivre
- 2 échalotes

- 250g de blettes hachées
- 1 filet d'huile d'olive



Mélangez les farines et les oeufs ensemble puis ajoutez le lait jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène. Ajoutez les échalotes et les blettes hachées finement ... vous pouvez aussi passez votre pâte à crêpe au blender pour être sûre de n'avoir aucun grumeaux et faire disparaître la texture des blettes.

Laissez reposer la pâte 1h au frais.

Faites chauffer à feu moyen une poêle à crêpe, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites cuire 4 crêpes avec votre pâte. Vous obtiendrez de grosses crêpes épaisses parfaites pour être farcis et passées et four.

Vous pouvez également vous en servir de wrap, garnissez les de fromages frais et de jambon avant de les rouler et de les couper en tronçons.

