

SAINT-MALO

CRÊPES AU SARRASIN

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g farine de sarrasin
- 100 g farine
- 3 oeufs
- 250 ml de lait
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- Garnitures (à choix : oeufs, jambon, champignons, fromage, ...)

Préparation:

Préparer la pâte à crêpes en mélangeant vivement au fouet tous les ingrédients, en commençant par les farines; ajouter le sel, puis les oeufs, et mouiller avec le mélange de liquides tout en fouettant pour obtenir une pâte lisse.

Laisser un peu reposer la pâte puis faire cuire les crêpes dans une poêle bien chaude, contenant un peu de matière grasse, huile ou beurre.

Garnir chaque crêpe au fur et à mesure avec les ingrédients choisis : oeufs, jambon, champignons et terminer par le fromage.

Replier les crêpes de façon à ce que la garniture reste chaude et servir accompagné de quelques feuilles de salade.

