

CRÊPE SAVOYARDE

Vendredi 24 Novembre 2017

En attendant la montagne et ses sports d'hiver :

Crêpe savoyarde pour 2 personnes et 6pp- 8 sp par part

- 2 crêpes de sarrasin *
- 60 g de fromage à raclette
- 10 tranches de viande des Grisons*
- 1 petite noix de beurre à 41 %
- ciboulette

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur chaque crêpe, étaler 5 tranches de viande des Grisons coupées en lamelles et 20 g de fromage coupé en lanières.

Replier les crêpes, les déposer dans deux petits plats légèrement beurrés

Poser sur chaque crêpe 10 g de raclette coupée en petits dés

Enfourner 10 à 15 minutes, le temps que le fromage fonde

Les servir saupoudrées de ciboulette



Comme nous ne sommes que deux, je prends des crêpes de sarrasin surgelées. C'est plus rapide et moins de perte car pour que je les fasse moi-même, il faut que ma tribu soit là.

Avec du merzer, compter 5pp- 7 sp mais ça a moins de caractère

C'est une recette que je fais souvent l'hiver au lendemain d'une raclette pour finir les restes

Pour le repas du soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- crêpe savoyarde (6pp- 8 sp)-100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 10 sp

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés