

CRÊPES DE VIRE

Mardi 28 Février 2017

Pour ceux et celles qui aiment les produits charcutiers autres que le jambon dégraissé et qui ne refusent pas ce petit plaisir ...bretons ou normands se retrouveront !



Crêpes de Vire pour 2 personnes et 8pp- 9 sp par part

- 2 crêpes de sarrasin *
- 6 tranches d'andouille de Vire
- 2 oignons *
- 2 œufs moyens *
- un fond de vin blanc sec (Muscadet)
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre

Peler les oignons et les émincer .Sur une feuille de cuisson, les faire revenir à couvert et à petit feu avec un fond de vin blanc sec pendant 8 minutes. Les assaisonner et les garder au chaud

Dans une poêle antiadhésive très légèrement beurrée, cuire les œufs au plat. Assaisonner le blanc

Avec le restant de beurre, beurrer 2 crêpières et réchauffer les crêpes en posant sur chaque la moitié des oignons, 3 tranches d'andouille et un œuf

Servir aussitôt

Il existe aussi l'andouille de Guéméné (Morbihan) et c'est selon votre préférence

Pour le repas : salade de mâche + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de Vire (8pp- 9 sp)-1 yaourt 0 % avec un coulis de mûres maison sans sucre (1pp- 1 sp) .Total : 10 pp- 11 sp

Très bon mardi