



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Crêpes salées au fromage et jambon

Pour 3 personnes | Très facile

43 min | **5.40€** La portion (prix indicatif)



Les enfants en raffolent (psst : les grands aussi). Voici un plat typiquement régressif pour gourmet nostalgique. Recette pour une dizaine de crêpes.

Les ingrédients

- **185 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **2 pièce** de Oeuf
- **730 ml** de Lait demi écrémé
- **45 g** de Beurre doux
- **50 g** de Emmental rapé
- **3 tranche** de Jambon cuit

Étapes de préparation

**Préparation : 15 min****Cuisson : 28 min****Attente : 0 min**

La pâte à crêpes

- 1 Dans un saladier, mélangez 150 g de farine et le sel. Cassez 2 œufs au centre puis versez 330 ml de lait en mélangeant. Ajoutez 10 g de beurre fondu. Homogénéisez la pâte puis laissez reposer pendant que vous préparez la béchamel.

La béchamel

- 2 À feu doux, faites fondre 35 g de beurre. Ajoutez 35 g de farine et fouettez 1 minute. Le mélange va devenir mousseux et à l'aspect granuleux, c'est le signe que la farine cuit.

- 3 Versez 400 ml de lait en fouettant pour bien délayer le roux. Faites cuire à feu doux pendant 3 minutes en continuant de mélanger.
Salez, poivrez généreusement et réservez hors du feu pour faire refroidir et rendre la béchamel plus compacte.
- 4 Faites fondre une noix de beurre dans votre poêle, à feu moyen.
- 5 Quand il est bien chaud, versez une petite louche de pâte à crêpes et répartissez la pâte uniformément (la crêpe ne doit pas être trop épaisse).
- 6 Faites cuire la première face ≈2 min jusqu'à ce qu'elle se détache sans forcer et qu'elle commence à dorer. Retournez-la et faites cuire la seconde face 45 sec. Réservez-la crêpe sur une assiette.
- 7 Répétez jusqu'à épuisement de la pâte. Rajoutez de la matière grasse si votre poêle commence à accrocher.
- 8 Quand toutes les crêpes sont cuites, finissez la béchamel qui à maintenant bien refroidi : ajoutez 50 g de fromage et 3 tranches de jambon en petits morceaux. Mélangez.
- 9 Ajoutez une à deux grosses càs de béchamel au centre de chaque crêpe (la face cuite en premier vers vous), et repliez la crêpe pour former un carré / une enveloppe, et en faisant se superposer les plis pour emprisonner la sauce.
- 10 Faites griller les crêpes fourrées à la poêle, 1 à 2 min. C'est prêt !