

CREPE AU SARRASIN FARCIES A L'OEUF - JAMBON **- FROMAGE**



Ingrédients :

- 60 g de farine de sarrasin
- 90 g de farine de blé
- 1 œuf
- 300 g de lait
- 100 g d'eau
- 2 pincées de sel

- pour la garniture de chaque crêpe :
 - du fromage râpé
 - 1 œuf
 - 1/2 tranche de jambon

Préparation :

- mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 15 secondes à vitesse 6
- laisser reposer pendant une heure
- Faire chauffer une poêle à crêpe avec l'huile, quand elle est bien chaude, verser une louche de pâte
- Faire cuire le premier côté puis, retourner la crêpe
- Casser par-dessus l'œuf, poivrer et laisser légèrement blanchir
- puis ajouter le fromage râpé ainsi que la tranche de jambon
- rabattre pour chaque crêpe les côtés au centre
- Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte à crêpes
- un régal accompagné d'une petite salade verte