



Crêpes de sarrasin fourrées à l'œuf, au jambon et aux épinards



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 l de lait
40 grammes levure fraîche
250 grammes de farine
250 grammes de farine de sarrasin (ou de blé complet)
8 œufs
huile d'arachide
4 tranches de jambon sec
1 sachet de pousses d'épinards
1 sachet roquette

Méthode de préparation

- 1.** Laissez tiédir le lait. Prélevez-en une tasse dans laquelle vous ferez dissoudre la levure.
- 2.** Dans un grand récipient, versez les deux types de farine et creusez un petit puits. Cassez-y quatre œufs et ajoutez la levure dissoute. Mélangez peu à peu la farine autour du petit puits jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Peu à peu, ajoutez le reste du lait. Fouettez bien le mélange, il ne faut pas qu'il reste des grumeaux dans la pâte. Couvrez le récipient d'un linge propre et laissez gonfler la pâte pendant environ 1 heure dans un endroit chaud. La pâte doit doubler de volume, vous devrez donc peut-être attendre un peu plus longtemps.
- 3.** Enduisez une poêle antiadhésive d'huile et faites cuire les crêpes.
- 4.** Garnissez les crêpes d'une tranche de jambon et de jeunes pousses d'épinards étuvés. Cassez un œuf sur la crêpe. Repliez les bords de la crêpe sur la garniture de manière à obtenir un carré. Passez-les dans un four préchauffé pendant quelques minutes, jusqu'à ce que l'œuf soit cuit.
- 5.** Garnissez de roquette.