

CRÊPES TOMATES CHAMPIGNONS

Crêpes tomates champignons et un plat de légumes frais avec tomates, oignons blancs, champignons et une pâte à base de farine de sarrasin. Cette crêpe que l'on pourrait surnommer 'Provençale' est une préparation qui rassasie sans être lourde, tout en étant gourmande.

Garniture




300 gr champignons de Paris
500 gr tomates
2 oignons blancs
4 gousses ail
3 càs huile d'olive
1 càs marjolaine

Sel - poivre

Crêpes au sarrasin

100 gr Farine de sarrasin
1 oeuf
1 càs huile d'olive
sel
150 ml eau



 20 minutes
 30 minutes
 2 personnes

Garniture



1. Faire blondir l'oignon jeune avec l'ail dans un peu d'huile d'olive



2. Ajouter les champignons après les avoir lavés et émincés. Ils vont rapidement réduire de volume en cuisant.



3. Ajouter la tomate coupée en petits dés



4. Saupoudrer de marjolaine ou origan (ou toute autre herbe aromatique) et saler-poivrer



5. Laisser cuire à feu doux et couvert environ 10 minutes. L'eau va s'évaporer pour donner une compotée de légumes.

Crêpe



6. Rassembler : farine, huile d'olive, oeuf, sel et bien mélanger le tout en rajoutant de l'eau petit à petit.



7. Cesser d'ajouter de l'eau dès que la pâte forme un ruban.



8. Cuire les crêpes.



9. Réserver les crêpes au chaud (bain marie) pour garder l'humidité afin qu'elles ne sèchent pas.



10. Dressage : selon le style recherché, mettre une ou deux cuillérées de compotée au milieu de la crêpe, puis replier entièrement ou partiellement.