



Recette : Crêpes bretonnes farcies aux asperges

(accompagnées d'une sauce aux champignons délicatement parfumée)

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

RENDEMENT : 4

PRÉPARATION : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

Crêpes

Cette recette donne de 8 à 10 crêpes. Il restera donc un surplus de pâte que vous pouvez réfrigérer et utiliser dans les 2 jours qui suivent.

- 105 g (3/4 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 4 oeufs larges
- 435 g (1 3/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine végétale (ou d'huile de coco faible en goût)
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel

Sauce aux champignons

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge, haché finement
- 2 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 227 g (8 oz) de champignons café, tranchés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 75 ml (5 c. à soupe) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 500 g (2 tasses) de boisson végétale, au goût
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 1 ml à 2,5 ml (1/4 c. à thé à 1/2 c. à thé) de noix de muscade râpée **
- Poivre, au goût

Garniture

- 20 asperges



Voici mes savoureuses crêpes bretonnes «croustillantes à souhait» farcies aux asperges et accompagnées d'une sauce aux champignons délicatement parfumée.

CONSEILS PRATIQUES

* **La réussite d'une bonne crêpe** réside dans sa cuisson (pour ma part, j'aime beaucoup utiliser une crêpière de fonte). Faire chauffer votre poêlon à feu moyen en l'ayant badigeonné d'huile. Par la suite, maintenir votre poêlon à feu moyen-doux et toujours badigeonner d'huile entre chaque cuisson. Pour savoir si la température est assez chaude pour faire cuire vos crêpes, déposer un petit peu de pâte et si elle se met à frire en la déposant, c'est qu'il est temps de les cuire.

** Pour râper la **noix de muscade**, simplement utiliser le côté fin d'une râpe à fromage. Pour cette recette, je préfère vraiment la noix de muscade râpée à la muscade déjà moulue du commerce. Le goût et le parfum qu'elle confère à la sauce est incomparable!

PRÉPARATION

Crêpes

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Dans un poêlon préalablement chauffé et badigeonné d'huile, verser 65 ml (1/4 tasse) à 85 ml (1/3 tasse) du mélange au centre du poêlon et le faire tourner, pour une belle crêpe mince et ronde. La crêpe sera prête à retourner lorsque les côtés se soulèveront et qu'elle sera dorée au-dessous.

Sauce et garniture

1. Dans une moyenne casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir 5 minutes à feu moyen-doux l'oignon et l'ail. Ajouter les champignons et le sel et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les champignons aient perdu leur surplus d'eau.
2. Retirer du feu et ajouter la farine en brassant à l'aide d'une cuiller de bois.
3. Ajouter ensuite la boisson végétale en brassant à l'aide d'un fouet, pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter la coriandre, la muscade et le poivre et remettre sur le feu.
4. Sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet, porter le mélange à ébullition sur feu moyen et cuire jusqu'à ce que la sauce épaisse. Réserver.
5. Cuire les asperges à la vapeur puis les rincer immédiatement à l'eau froide pour éviter qu'elles ne continuent de cuire.

Pour le service

1. Déposer une crêpe dans une assiette et étendre un peu de sauce aux champignons sur le dessus.
2. Mettre 5 asperges au centre puis la rouler.
3. Napper de sauce aux champignons puis savourer!