



Crêpes au camembert doré et aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 6 crêpes :

100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
200 g de farine
2 œufs
300 ml de lait
Sel
2 c. à soupe + 100 ml d'huile de tournesol
100 ml d'eau minérale
250 g de camembert
200 g de chapelure
100 g de cerneaux de noix
4 c. à soupe de sirop d'agave
1 tête de salade
Jus d'un citron
Poivre
3 c. à soupe d'huile d'olive
Huile pour la poêle
Papier sulfurisé



Préparation :

1. Décongelez les myrtilles. Pendant ce temps, mélangez au fouet la farine, les œufs, 200 ml de lait, 1 pincée de sel, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol et l'eau minérale, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Mettez au frais.
2. Coupez le camembert en fines tranches. Mettez 100 ml de lait dans une petite assiette. Mettez la chapelure dans une assiette creuse. Roulez chaque tranche de camembert d'abord dans le lait, puis dans la chapelure. Recommencez pour chaque tranche. Posez-les sur une planche recouverte de papier sulfurisé et congelez pendant 15 minutes environ.
3. Hachez grossièrement les cerneaux de noix et faites-les dorer dans une poêle sans graisse. Ajoutez le sirop d'agave et 1 pincée de sel. Faites caraméliser les noix pendant 2 minutes environ. Posez-les sur une planche recouverte de papier sulfurisé et laissez-les entièrement refroidir. Lavez la salade et essorez-la en la secouant. Coupez-en grossièrement les feuilles avec les doigts. Pour la vinaigrette, mêlez le jus de citron, le sel et le poivre. Ajoutez-y l'huile d'olive.

Wild Blueberry Association of North America

Interlocuteur : mk² gmbh, Maria g. Kraus, Oxfordstraße 24,
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : info@wildeblaubeeren.de

Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite

Prière de fournir deux exemplaires



Canada

4. Faites chauffer 100 ml d'huile dans une casserole. Faites-y dorer les tranches de fromage pendant 30 secondes environ. Retirez-les de la casserole et laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Graissez une poêle (env. 28 cm Ø) au pinceau avec un peu d'huile. Faites cuire successivement 6 crêpes avec la pâte. Garnissez une moitié de crêpe d'une tranche de camembert et de noix caramélisées. Recouvrez de myrtilles. Repliez l'autre moitié de la crêpe sur la garniture. Repliez le côté droit vers le centre. Dressez chaque crêpe dans une assiette avec un peu de salade. Servez le reste de salade avec la vinaigrette.

Temps de préparation : env. 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par crêpe :

Énergie : 720 kcal / 3 020 kJ

Protéines : 23 g

Lipides : 44 g

Glucides : 58 g