

CREPES FOURREES A LA BECHAMEL (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de Chocmiel sur YouTube

Pour 8 belles crêpes garnies (4 personnes) :

- Pour les crêpes :
- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 300 gr de farine
- 100 gr de beurre
- 700 ml de lait
- Pour la béchamel :
- 20 gr de beurre
- 20 gr de farine
- Sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade
- 40 cl de lait demi écrémé
- Pour la garniture :
- 1 filet d'huile d'huile
- Sel et poivre
- 1 oignon
- 1 pincée de paprika doux
- 200 gr de champignons
- 200 g de dés de jambon
- 150 gr de mozzarella
- Persil

Préparation:

- pâte à crêpes :
- mettre le beurre coupé en morceaux dans le bol et programmer 4 minutes à 60° vitesse 1
- ajouter tous les autres ingrédients dans le bol et mixer 20 secondes à vitesse 5
- laisser reposer 1/2 heure avant de cuire dans une poêle antiadhésive
- sauce béchamel :
- mettre tous les ingrédients dans le bol puis régler 7 minutes à 90°, vitesse 4
- Garniture :
- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter l'huile d'olive, puis faire revenir 5 minutes à 100°C vitesse 1
- ajouter les champignons , les dés de jambon et le paprika

- puis faire revenir 2 minutes à 100°C en sens inverse à vitesse 1 sans le gobelet doseur
- ajouter 100 g de béchamel
- puis mélanger 10 secondes en sens inverse vitesse 1
- cuire les crêpes
- garnir les crêpes :
- mettre la préparation en haut de la crêpe
- ensuite comme un wrap rouler la crêpe en serrant bien la garniture jusqu'à près de la moitié
- rabattre les deux côtés pour ne pas que la garniture s'échappe
- puis continuer de rouler
- placer les crêpes dans un plat à gratin
- préchauffer le four à 180°C
- napper les crêpes avec le reste de béchamel
- parsemer de mozzarella râpée
- enfourner au four pendant environ 20 minutes

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>