

Crêpes au sarrasin, ricotta et fines herbes

À la carte

Menu de saison

Crêpes au sarrasin, ricotta et fines herbes

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

Pâte

120 g de farine de sarrasin
1 pincée de sel
2 œufs
360 ml d'eau
2 cs d'huile de colza HOLL ou de tournesol HO

Farce

300 g de ricotta
1 courgette
1 carotte
30 g de cerfeuil haché
30 g de ciboulette ciselée
150 g de sauce tomate épaisse
1 cube de bouillon de légumes

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Préparation

Réserver la pâte au frais
durant 2 heures

- 1 Mélanger doucement dans une terrine la farine, le sel, puis les œufs et l'eau. Réserver au frais pendant 2 heures.
- 2 Mélanger la ricotta, la courgette et la carotte coupées en julienne, les fines herbes, la sauce tomate et le cube de bouillon. Réserver au frais.



3 Dans une poêle légèrement huilée, cuire les crêpes une à une. Lorsque toutes les crêpes sont cuites, les fourrer avec la farce puis les rouler. Les couper en deux et les passer au four pendant 10 minutes à 160°C.

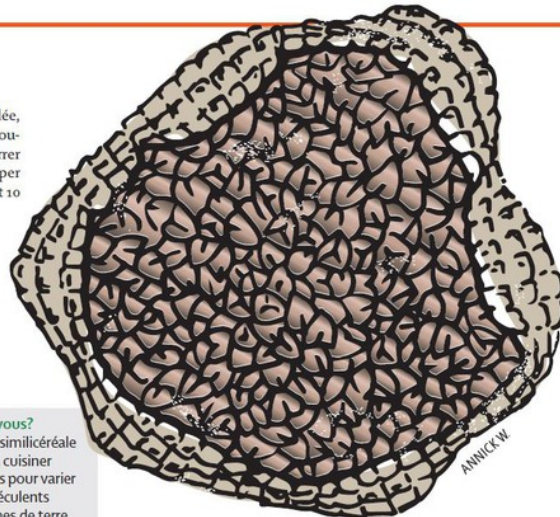
4 Servir avec une salade mêlée et un morceau de pain.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Également appelé «blé noir» ou «blé des pauvres», le sarrasin ne se trouve pratiquement plus en Suisse, les récoltes étant faibles. On en trouve encore au Tessin.

Le saviez-vous?

Le sarrasin est une similicéréale intéressante à cuisiner de temps en temps pour varier les farineux/féculeux (pâtes, riz, pommes de terre, pain, etc.).



Tiré de <https://fondationo2.ch/article/crepes-au-sarrasin-ricotta-et-fines-herbes/>