

# Matefims (crêpes soufflées au jambon)

## À LA CARTE

Menu facile et rapide

Recette proposée  
par Fourchette verte Jura



### Ingrédients

#### Pour 4 adultes

2,5 dl de lait  
6 jaunes d'œufs  
140 g de farine  
1 cc de sel  
200 g de jambon à l'os (reste)  
6 blancs d'œufs en neige  
2 cs d'huile de colza HOLL  
ou de tournesol HO

### Préparation



1. Fouetter dans une terrine les jaunes d'œufs, le lait et la farine pour obtenir une pâte lisse.
2. Ajouter le sel et le jambon coupé en petits dés.
3. Battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter délicatement.
4. Préparer à la poêle avec un peu d'huile, comme des crêpes mais un peu plus épaisses.

5. Servir avec une salade verte, carottes râpées, tomate et un morceau de pain.



#### Le saviez-vous ?

La viande est une bonne source de vitamine B12, qui ne se trouve pratiquement que dans les denrées d'origine animale. Cette vitamine joue un rôle important dans la formation des globules sanguins, la division cellulaire et la régénération des muqueuses. Elle est également essentielle au bon fonctionnement des cellules nerveuses.

#### Astuce de M. Terrier:

Voici la recette pour cuire soi-même son jambon à l'os: dégorger le jambon pendant 12 à 24 heures dans l'eau froide puis le laver. Le replonger dans une casserole d'eau froide pour commencer la cuisson. Il ne faut pas que l'eau dépasse les 80°C. Compter 1 heure de cuisson pour le premier kilo puis 30 à 40 minutes par kilo supplémentaire.

Recette de Paul Terrier, responsable de cuisine à l'École Saint-Paul et labellisé Fourchette verte

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

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/matefims-crepes-soufflees-au-jambon/>