



## CRÊPES JAMBON FROMAGE SANS PLV

TEMPS DE PREPARATION: 15 MIN

TEMPS DE CUISSON :15 MIN

### INGREDIENTS

#### Pour la pâte:

- 250 g de farine
- 500 ml de lait de chèvre  
ou végétal
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel

#### Pour la garniture:

- 500 ml de lait de chèvre  
ou végétal
- 100 g de râpé de chèvre
- 200 g de dès de jambon
- 60 g de farine
- muscade

### PREPARATION

1. Pour la pâte: Dans un saladier mélanger la farine, le lait et les oeufs.
2. Saler et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse sans grumeaux.
3. Laisser poser au frigo 30 minutes.
4. Pour la garniture: Dans une casserole chauffer le lait.
5. Ajouter la farine, le sel et la muscade sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux à feu doux.
6. Laisser épaissir votre béchamel.
7. Sortir du feu et ajouter le jambon et le râpé.
8. Faites cuire les crêpes dans une petite crêpière.
9. Déposer 2 cuillères à soupe de garniture au centre de votre crêpes et replier là en deux.
10. Déposer sur une plaque de four, recouverte d'un papier cuisson.
11. Enfourner 10 minutes à 200°.

### NOTES

Vous pouvez ajouter des champignons frais dans votre garniture. Conservation sous vite au congélateur sans passage au four.