

CRÊPES aux asperges



De: Coop La Manne

Temps de cuisson : 30 minutes

Instructions

CRÊPES

- 1:
Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure.
- 2:
Chauffer une poêle légèrement huilée. Verser 4 à 5 cuillères à table de mélange, étendre.
- 3:
Faire cuire, retourner, finir la cuisson.
- 4:
Insérer 3 asperges dans chaque crêpe.
- 5:
Ajouter 1/4 tasse de fromage râpé.
- 6:
Rouler les crêpes.
- 7:
Incorporer les crêpes farcies en rangée dans un plat allant au four. Verser la béchamel.
- 8:
Couvrir. Mettre au four à 300F pendant 20 à 30 minutes.

BÉCHAMEL

- 1:
Faire fondre le beurre dans un chaudron, ajouter les oignons et laisser tomber les oignons légèrement.
- 2:
Ajouter la farine et mélanger pour faire un roux.
- 3:
Ajouter le lait peu à peu. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger.

Ingrédients

- 1 tasse
Farine de sarrasin
- 1 pincée
Sel de mer
- 1
Oeuf
- 1-1/2 tasses
Lait
- 24
Asperges
- 2 tasses
Fromage Suisse râpé
- BÉCHAMEL**
- 1/2
oignon
- 3 cuillères à table
Beurre
- 3 cuillères à table
Farine de blé tout-usage
- 2 tasses
Lait
- Sel et poivre au goût