Crêpes sanglantes

Durée totale: 1 h 10 min

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

Ingredients

80 g	sang de boeuf
100 g	farine blanche
100 g	farine de seigle
2 g	poudre à lever
4 g	sel
2 dl	lait ou eau
etwas	d'huile
6	prunes fraîches
150 g	fromage de brebis frais crémeux
2 cs	jus de citron
	poivre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

226	kcal
9 g	de protéines
29 g	de glucides
7 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Remplacez le fromage frais et les prunes par des oignons caramélisés, du fromage d'alpage, du sirop d'érable ou de la crème acidulée.

Préparation

1. Verser la farine, le sel, la poudre à lever et le lait ou l'eau dans un bol, mélanger et laisser lever 30 minutes. Dans un second bol, battre le sang jusqu'à ce qu'il soit légèrement rose et mousseux. Incorporer délicatement la masse de sang à la pâte.

2. Faire dorer les crêpes dans une poêle en téflon avec un peu de matière grasse pendant 2 minutes par côté environ.

3 Pour la garniture, mélanger le fromage frais jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux. Saler si nécessaire. Couper les prunes et les faire mariner dans le sel et le jus de citron.

4 Tartiner les crêpes de fromage frais et les garnir des prunes fraîches.