



Crêpes sanglantes



La différence est là.

 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

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.