


Crêpes aux épinards farcies à la viande de veau



Mon choix.

 Durée totale: 1 h

 Temps actif: 1 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	émincé de veau suisse (p. ex. de la noix pâtissière)
100 g	épinards surgelés, décongelés
3.5 dl	lait
0.5 cc	sel
120 g	farine
3	œufs
30 g	beurre liquide ou huile
2	oignons de printemps
1	citron bio
0.5 bouquet	herbes printanières, p. ex. cerfeuil, aneth, persil, ciboulette
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 dl	bouillon de poule
1 dl	crème
1 cc	fécule, p. ex. maïzena
	sel
	poivre noir du moulin
1 kg	asperges vertes suisses

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

595	kcal
46 g	de protéines
34 g	de glucides
29 g	de lipides


 Contient du gluten

 Contient du lactose

La viande de veau est particulièrement digeste:

elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

Préparation

 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

- 2 Bien presser les épinards et les réduire en fine purée avec le lait et le sel. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporer en dernier les œufs et le beurre ou l'huile. Laisser reposer pendant 30 minutes.
- 3 Laver les oignons de printemps, les couper en fines rondelles, réserver le vert à part. Laver le citron à l'eau chaude et zester finement l'écorce. Presser un peu de jus. Hacher finement les herbes.
- 4 Chauffer fortement l'huile dans une poêle. Y faire revenir l'émincé de veau par portions à feu vif pendant 2 minutes au total. Sortir la viande et la réserver. Faire revenir la partie blanche des oignons de printemps dans le fond de cuisson. Mouiller avec le bouillon, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Mélanger la crème et la fécule, ajouter à la sauce et assaisonner avec du sel, du poivre, le zeste de citron et du jus de citron.
- 5 Laver les asperges, raccourcir les extrémités de 2-3 cm, ne les éplucher que si nécessaire. Cuire les asperges dans de l'eau salée ou à la vapeur en les gardant fermes.
- 6 Entre-temps, préparer 8 fines crêpes dans une poêle antiadhésive.
- 7 Pour servir, porter la sauce à ébullition, ajouter la viande avec le vert des oignons et les herbes et réchauffer brièvement. Répartir la viande et les asperges sur les crêpes et les enrouler.

Un délice, même froides

Il reste des crêpes? Farcies de légumes finement coupés, de feuilles de salade et de restes de rôti ou de saucisse, elles feront un délicieux repas de midi froid à emporter.