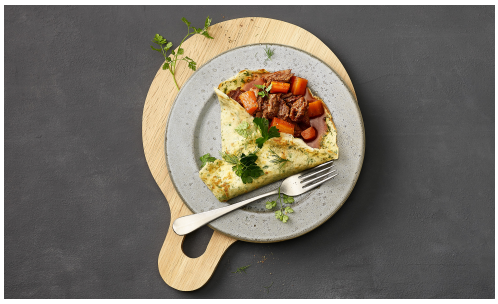
Crêpes aux herbes farcies au ragoût de bœuf

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de bœuf suisse
3	oignons rouges
800 g	carottes
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs	purée de tomates
2 dl	vin rouge
3 dl	bouillon de bœuf
3	feuilles de laurier
	sel
	poivre noir du moulin
1 bouquet	fines herbes mélangées (p. ex. cerfeuil, aneth, persil, ciboulette)
150 g	farine
3 dl	lait
0.5 cc	sel
3	œufs
30 g	beurre liquide ou huile

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

640	kcal
58 g	de protéines
46 g	de glucides
20 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

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

2. Peler et hacher l'oignon. Peler les carottes, les couper en deux ou en quatre dans le sens de la longueur selon leur taille, puis les couper en dés.

Viande Suisse
Mon choix.

3 Chauffer l'huile à feu vif dans un autocuiseur. Y saisir la viande par portions de tous les côtés. Ajouter les oignons, les carottes et la purée de tomates, faire revenir. Ajouter le vin rouge, le bouillon et le laurier. Saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur et chauffer jusqu'à l'apparition du premier anneau, puis laisser cuire 60-80 minutes.

4 Hacher les herbes. Dans un bol, mélanger la farine et le lait jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter les herbes, le sel, les œufs et le beurre ou l'huile puis mélanger le tout. Laisser reposer pendant 30 minutes. Dans une poêle antiadhésive, préparer de fines crêpes dans un peu de beurre ou d'huile. Réserver au chaud.

5 Verser la viande et les légumes dans une passoire. Remettre la sauce dans l'autocuiseur, saler et poivrer. Effilocher la viande. Remettre la viande et les carottes dans la sauce et bien réchauffer.

6 Pour servir, disposer la viande avec la sauce au milieu des crêpes et rabattre les bords l'un sur l'autre.

Joliment noué
Former des aumônières en attachant les crêpes fourrées au moyen de «ficelles» crées avec des brins de ciboulette blanchis.