



Crêpes aux herbes farcies au ragoût de bœuf



La différence est là.

 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.
- 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.

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. Effiloche 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» créées avec des brins de ciboulette blanchis.