THE J.M. SMUCKER Co

Crêpes aux épinards et au fromage

Prep Time	Cook Time	Serves	Difficulty
30 mins	30 mins	8	N/A

Ingredients

- 1/2 tasse (125 mL) d'épinards surgelés, cuits et pressés
- 1 1/2 tasse (375 mL) de farine blanchie tout usage **Five Roses®**

  Farine blanchie tout usage

- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel
- 1 1/2 tasse (375 mL) de lait écrémé évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras
- 1/2 tasse (125 mL) d'eau
- 4 œufs
- 2 c. à table (30 mL) de beurre, fondu
- 1-1 1/2 tasse (375 mL) de fromage cheddar suisse, râpé en filaments ou d’un fromage au choix

Directions

Step 1:

Crêpes : Faire cuire les épinards selon les instructions sur l’emballage. Les rincer sous l’eau froide et bien les éponger. Hacher et réserver.

Step 2:

Combiner tous les ingrédients des crêpes dans un bol, au robot ou au mélangeur. Actionner jusqu’à l’obtention d’une pâte lisse et claire. Couvrir et laisser reposer 30 minutes. Ajouter les épinards réservés. Réduire en purée.

Step 3:

Faire chauffer une poêle antiadhésive de 10 po (25 cm) ou une poêle à crêpes sur feu moyen. Badigeonner légèrement la poêle de beurre. Verser ½ tasse (125 ml) de pâte dans la poêle. La faire pivoter afin d’en couvrir le fond. Faire cuire jusqu’à ce que le fond brunisse, de 2 à 3 minutes et tourner la crêpe pour faire cuire l’autre côté. Déposer la crêpe sur un linge de vaisselle propre. Répéter jusqu’à ce qu’il n’y ait plus de pâte. Vous devriez avoir de 8 à 10 crêpes. Soyez sans inquiétude, la première crêpe n’est généralement pas belle. Ces crêpes peuvent être congelées à ce moment-ci. Les empiler en les séparant de papier ciré, bien les envelopper de pellicule plastique, puis dans un sac pour congélateur. Sortir la quantité désirée du congélateur au moment voulu, laisser dégeler sur le comptoir environ 15 minutes et suivre les instructions de l’assemblage.

Step 4:

Assemblage : Déposer une crêpe sur une surface plane et propre. La plier en deux et la parsemer d’environ 2 ou 3 c. à table (30 – 45 ml) de fromage. La plier en deux de nouveau et poursuivre avec toutes les crêpes.

Step 5:

Faire fondre 1 c. à table (15 ml) de beurre dans une grande poêle à feu moyen. Y ajouter les crêpes. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté ou jusqu’à ce qu’elles soient bien dorées et que le fromage soit fondu. Servir immédiatement.

Images

