



<http://www.lesfoodies.com/>

Gratin de crêpes à la farine de lentilles, légumes et épeautre



Temps de préparation: 1h

Temps de cuisson: 58 minutes

Difficulté: Facile

Ingrédients (1 personne):

Ingrédients pour 8 à 10 petits crêpes (crêpe-party) :

50 gr de farine de lentilles,

1 petit oeuf,

50 ml d'eau,

50 ml de lait,

1 pincée de sel,

1 cc d'huile,

Ingrédient pour la béchamel :

5 gr de farine de lentilles,

5 gr d'huile,

100 ml de lait,

3 feuilles de romarin,

sel et mélange 5 baies,

Ingrédients pour les légumes :

80 gr de courgette en dés,

40 gr de carotte en dés,

1/2 petits oignon en dés,

50 gr de haricots verts en petits tronçons,

Romarin, 1 feuille de laurier

30 gr d'épeautre trempé environ 4 h dans de l'eau froide et entreposé au frigo.

Préparation:

1) Égouttez l'épeautre et rincez-le.

2) Faites-le cuire 40 mn dans de l'eau bouillante non salée. Égouttez et réservez.

Pendant ce temps confectionnez les petites crêpes à la farine de lentilles.

1) Délayez la farine et le sel avec l'eau, puis ajoutez l'oeuf. Bien battre de façon à avoir une pâte bien lisse.

2) Ajoutez le lait et l'huile et confectionnez vos petites crêpes. Réservez.

La béchamel :

1) Dans un récipient allant au M. O. mélangez la farine avec l'huile puis délayez avec le lait.

2) Ajoutez le romarin, le sel et 2 tour de moulin de mélange 5 baies.

3) Faites cuire 2 à 3 mn au M. O. En remuant toutes les 1/2 mn. Puis réservez.

Les légumes :

1) Faites cuire les légumes à la vapeur au dessus de l'eau additionnée du romarin et de la feuille de laurier (j'ai mis 15 mn au Micro vap' tupperware).

2) Une fois cuit mélangez à l'épeautre, salez puis quelques tour de moulin de 5 baies et réservez.

Il n'y a plus qu'à dresser le gratin :

1) Préchauffez le four à 180°. Dans votre petit plat beurré, déposez une crêpe. Recouvrir de légumes à l'épeautre, un peu de béchamel, une crêpe, un peu de légumes, un peu de béchamel, puis une dernière crêpe et le reste de béchamel.

2) Parsemez un peu de fromage râpé puis faites gratiner environ 15 mn..

Dégustez bien chaud avec une salade aux noix, huile de noix et vinaigre balsamique.

Publié par christitine - <http://www.lesfoodies.com/christitine>