Plats végétariens

Crêpes gratinées à l’huile de courges

Plat principal
Type de recette

30 minutes
Préparation

30 minutes

Moyen
Difficulté

Ingrédients pour 4 personnes

Pâte à crêpes :
½ l de lait
2 œufs
2 CS d’huile de pépins de courge igp
200 g de farine
½ cc de sel
16 tranches de fromage
Huile de cuisson

Sauce à gratin :
300 g de courge en morceaux
100 g de crème liquide
1/16 l de lait
Noix de muscade
Sel
Poivre

Préparation

Pour la pâte à crêpes, mélanger le lait, les œufs, l’huile de courge, le sel et la farine. Laisser reposer quelques instants. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante. Porter de l’eau à ébullition. Couper la courge en morceaux, la faire cuire dans l’eau salée et la passer sous l’eau froide.

Faire chauffer un peu d’huile dans une poêle et y faire cuire 8 crêpes. Garnir les crêpes de fromage, les rouler et les déposer dans un plat à gratin. Passer la courge bien égouttée avec la crème liquide et le lait au mixeur et assaisonner. Verser cette sauce sur les crêpes et faire gratiner le tout au four pendant 30 minutes.

Astuce : délicieux avec une salade verte fraîche arrosée d’une vinaigrette à l’huile de courge.

Recette de Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch