

Crêpes au jambon et salade verte de Cyril Lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les crêpes (j'ai fait 12 crêpes, j'en ai garni 8 et j'en ai gardé 4 pour le dessert!)

- 300g de farine
- 3 œufs
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 60cl de lait entier
- 3 cuillerées à soupe de sucre

Pour la béchamel au fromage

- 70g de farine
- 70g de beurre
- 50cl de lait entier
- 50g de parmesan râpé ou un autre fromage râpé (Cyril propose comté, fromage de chèvre...) **j'ai choisi l'emmental**

Pour le montage, la cuisson et le dressage

- 4 à 8 tranches de jambon blanc (en fonction du nombre de crêpes que vous voulez faire)
- 20g de beurre pour la cuisson des crêpes montées
- 4 sucres + huile d'olive / vinaigre balsamique rouge
- sel fin + poivre du moulin

Préparation de la pâte à crêpes

Dans un saladier, battre les oeufs en omelette puis ajouter une partie de la farine, on bat bien pour éviter les grumeaux et on ajoute progressivement encore un peu de farine puis on ajoute un peu de lait pour détendre la pâte, **toujours de l'intérieur vers l'extérieur**, on ajoute en alternance un peu de lait et farine. A la fin, on met tout le lait. Puis on ajoute le sucre et l'huile. Laisser reposer la pâte 10 minutes, le temps de faire la béchamel au fromage. **Le sucre est facultatif, mais selon Cyril Lignac, ça donne du moelleux et ça se marie bien avec le fromage. (ici, on ne fait pas pareil, on met la farine dans le saladier, on creuse un trou on y met les oeufs et on mélange progressivement en ajoutant le lait pour détendre)**

La pâte de Cyril est plus épaisse que celle que je fais d'habitude.

Si on veut utiliser le robot companion

Mettre la farine et les oeufs dans la cuve muni du pétrisseur

Mixer 1 min vitesse 6

Ajouter tous les ingrédients (juste un verre de lait grosso modo) et relancer pour 2 min à vitesse 10.

Au bout de 30 s (même avant si vous voyez que le robot force), diminuer à vitesse 6 et verser progressivement le reste du lait par le bouchon.

Préparation de la béchamel au fromage

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine, mélanger et laisser cuire le roux quelques minutes. Verser le lait, mélanger en portant à ébullition, puis cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, ajouter le fromage, assaisonner de sel fin (très peu car il y aura du fromage déjà) et poivre (vous pouvez parfumer également de cumin ou de muscade).

Si on veut utiliser le robot companion

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, et lancer vitesse 5 pour 8 min à 90° (j'utilise le programme dessert) au bout de deux minutes, je descends vitesse 4)

Cuisson des crêpes

Dans une poêle chaude, passer le papier absorbant huilé (Cyril se fait un pinceau artisanal en mettant un peu de ficelle au bout de son sopalin), **moi en bonne bretonne j'utilise un gnon fait maison (tampon), c'est vraiment top, regardez [ici](#)** verser une louche de pâte, laisser cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que la crêpe soit dorée, la retourner (ou la faire sauter... **je vous conseille au dessus du plan de travail, au cas où...**) puis renouveler le geste. Réaliser le nombre de crêpes souhaité.

Garnir les crêpes

Déposer les crêpes sur le plan de travail propre, napper de béchamel (une cuillère) et répartir par dessus les tranches de jambon. Commencer à rouler puis plier les bords comme une galette bretonne (**c'est plus clair avec la photo**) et terminer de rouler. Réserver sur un plat.

Astuce de Cyril: en faire plusieurs, les mettre dans du papier film et les congeler.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive (**pas pour moi, je suis bretonne, je cuis mes crêpes uniquement au beurre**) et du beurre, déposer les crêpes côté jointure en premier, commencer à colorer, retourner. (il faut que ce soit bien coloré, bien croustillant). On peut aussi les passer au four. Arroser. Une fois les crêpes dorées et croustillantes, déposer dans les assiettes, déposer une petite pincée de sel et servir avec la salade assaisonnée de vinaigrette huile d'olive et vinaigre balsamique rouge, de piment d'Espelette, de jus de citron.