



Les Crêpes d'épeautre farcies au Saumon sur lit de julienne de légumes frais du marché

Proportion pour 4 personnes :

Ingrédients pour les crêpes

| | |
|---------------|--|
| 2 | œufs |
| 250 gr | de farine d'épeautre Vollkär (complète) |
| 2 | cuillères à soupe d'huile de chanvre |
| | sel-poivre |
| 1 dl | de lait |
| 50 gr | beurre |

Ingrédients pour la farce

| | |
|---------------|----------------------------|
| 500 gr | filet de saumon cru |
| ... | Sel poivre |

Ingrédients pour le lit de julienne de légumes

| | |
|----------------|----------------------------|
| 1 | oignon |
| 2 | carottes |
| 1 | poireau |
| ¼ | tête de céleri rave |
| 30 gr | beurre |
| 2 dl | crème fraîche |
| ½ botte | ciboulette |

Battre les œufs avec la farine, ajouter l'huile, du sel et du poivre et à la fin le lait

Mettre au repos 1 heure

Cuire les crêpes à l'huile ou beurre dans une poêle chaude

Laisser refroidir

Couper le saumon en bandes de 4-5 cm de large
Assaisonner de sel et poivre
Rouler dans les crêpes
Dresser sur une plaque à rôtir
Cuire au four a 90 degré pendant 15 à 20 minutes
Après cuisson, couper le four et garder au chaud

Entretemps éplucher l'oignon, les carottes et le céleri,
Couper l` oignon en 2 et couper les 2 moitiés en fines tranches
Couper les carottes et céleri en morceaux de 5 cm de long, 5 mm de
épaisseur et ensuite en fines tranches
Couper le poireau le long en deux
Laver
Ensuite couper en fines tranches
Chauffer le beurre dans une casserole
Une fois le beurre fondu, ajouter les oignons et faites rissoler
Ajouter les carottes, remuer
Puis le céleri et poireau en remuant
Assaisonner et ajouter la crème fraiche
Réduire
Garnir de ciboulette coupée en petits morceaux

Dresser sur assiette une cuillère de julienne de légumes
à la crème
Couper la crêpe de saumon en tranches de 3 cm de large
dresser sur le lit de légumes

Bon appétit

