

Recette de flour (élément du repas du soir pris en famille)

Ingrédients pour la pâte à crêpe

- . 200g de farine
- . 1 c/c de levure boulangère déshydratée diluée dans 125ml de lait tiède
- . 1 c/c de sel
- . 1 c/c de sucre
- . 20g de beurre ramolli

Dans le bol du pétrin ou à la main faites une pâte avec tous les ingrédients, elle doit être ferme et non collante, légèrement élastique, couvrez 45 minutes.

La farce :

- . 200g de viande hachée
- . 1 oignon finement émincé
- . 2 gousses d'ail hachées
- . 1 poivron rouge
- . 1 poivron vert
- . Sel - poivre
- . 1 cube de kub or légumes
- . 1 c/c de paprika
- . 1 c/c de gingembre
- . 3 c/s d'huile d'olive
- . 1/2 bouquet de persil haché
- . (Champignons de Paris)



- . Dans une poêle profonde faite dorer l'oignon émincé finement.
- . Ajoutez les poivrons coupés en petits dés, les champignons de paris coupés en morceaux, l'ail haché, le cube de légume, sel poivre et les épices puis laissez mijoter quelques minutes.
- . Ajoutez un fond d'eau de temps en temps et laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les poivrons soient bien fondant, ajoutez alors la viande hachée et laissez cuire en remuant de temps en temps. Il ne doit plus rester de jus dans la poêle, sinon laissez-le s'évaporer en mettant sur feu vif quelques minutes tout en remuant la farce.
- . Laissez refroidir avant de façonner les crêpes.

. Façonnage :

- . Divisez la pâte en 7 boules égales, étalez finement sur le plan de travail en forme de rond.
- . Mettez de la farce d'un côté puis repliez en soudant bien les bords.
- . Faites dorer quelques minutes de chaque côté à feu moyen-doux dans une poêle légèrement graissée à l'aide d'un papier absorbant.