



# Fiches techniques

## Recettes salées

### « Galette sarrazin »



# Crêpe complète

---

Œuf, jambon, fromage râpé.

---

## Ingrédients (pour 1 crêpe)

---

- 1 œuf
- 50 gr de fromage râpé
- ¼ de tranche de jambon

## Cuisson

---

- Casser l'œuf dans un emplacement du toaster. Saler, poivrer. Laisser cuire 2 minutes.
- Poser une crêpe sur le toaster. Déposer le fromage sur 2 emplacements et replier la crêpe.
- Poser la tranche de jambon et l'œuf au plat.
- Replier la crêpe.
- Laisser cuire 15 secondes à 250 °C.



# Crêpe champignons

---

Champignons, pommes de terre, fromage râpé.

---

## Ingrédients (pour 1 crêpe)

---

- 60 gr de champignons
- 40 gr de lardons fumés
- 60 gr de pommes de terre
- 50 gr de fromage râpé

## Cuisson

---

- Poser une crêpe sur le toaster. Déposer les pommes de terre, les champignons, les lardons et le fromage. Saler et poivrer.
- Replier la crêpe.
- Laisser cuire 30 secondes à 250 °C.



# Crêpe aux 3 fromages

---

Chèvre, emmental, bleu d'Auvergne.

---

## Ingrédients (6 crêpes)

---

- 6 rondelles de bûche de chèvre.
- 240 gr de fromage râpé.
- 120 gr de bleu d'Auvergne.
- Poivre.

## Cuisson

---

- Déposer la crêpe à plat. Déposer un peu de fromage râpé.  
Plier la crêpe en deux.
- Déposer une rondelle de chèvre.
- Déposer un peu de fromage râpé.
- Poivrer.
- Laisser cuire 1 minute à 250 °C.



# Crêpe aux fruits de mer

---

Poireaux, fruits de mer, échalotes.

---

## Ingrédients (6 crêpes)

---

- 300 gr de fruits de mer (pétoncles, moules, coques, ...).
- Blanc de poireaux cuits à l'eau.
- 90 gr d'échalotes émincées.
- 12 cl de vin blanc.
- Estragon, persil.
- Fromage Cantadou.
- Sel, poivre.

## Préparation

---

- Faire réduire les échalotes. Ajouter les fruits de mer. Arroser de vin blanc.

## Cuisson

---

- Déposer la crêpe à plat. Déposer un peu de fromage Cantadou. Plier la crêpe en deux.
- Déposer les blancs de poireaux.
- Disposer les fruits de mer avec les échalotes.
- Epicer avec l'estragon et le persil.
- Saler, poivrer.
- Laisser cuire 1 minute à 250 °C.



# Crêpe chèvre saumon.

---

Saumon, épinards, fromage de chèvre.

---

## Ingrédients (8 crêpes)

---

- 8 darnes de saumon.
- 8 rondelles de fromage de chèvre en bûche.
- 480 gr d'épinards hachés.
- Fromage cantadou.
- Jus de citron.
- Epices provençales.

## Préparation

---

- Faire cuire les épinards hachés. Essorer. Arroser de jus de citron. Mélanger avec les épices provençales.
- Faire cuire les darnes au four, sur un peu d'huile, couverte d'épices provençales.

## Cuisson

---

- Déposer la crêpe à plat. Déposer un peu de fromage Cantadou. Plier la crêpe en deux.
- Déposer les épinards.
- Poser la rondelle de fromage de chèvre.
- Disposer la darne de saumon entière.
- Saler, poivrer.
- Laisser cuire 1 minute à 250 °C.



# Crêpe italienne

---

Tomate, basilic, parmesan.

---

## Ingrédients (6 crêpes)

---

- 6 tomates pelées.
- 6 feuilles de basilic.
- 4 c. à soupe de parmesan râpé.
- Ail déshydraté.
- Persil.
- 1 c. à soupe de pignons de pin.
- 15 cl d'huile d'olive.
- Sel, poivre.

## Préparation

---

- Mélanger le persil et l'ail avec la tomate écrasée et l'huile.

## Cuisson

---

- Déposer la crêpe à plat. Déposer un peu de parmesan.  
Plier la crêpe en deux.
- Déposer les tomates écrasées.
- Disposer les pignons de pain et la feuille de basilic.
- Laisser cuire 1 minute à 250 °C.

# Crêpe Paysanne

---

Lardons, tomate, oignon, fromage râpé.

---

## Ingrédients (1 crêpe)

---

- 30 gr de lardons.
- 1 tomate pelée.
- 50 gr oignon émincé.
- 50 gr de fromage râpé.
- Ail déshydraté.
- Persil.
- Sel et poivre.

## Préparation

---

- Faire revenir les lardons avec les oignons émincés.
- Mélanger le persil et l'ail avec la tomate écrasée.

## Cuisson

---

- Déposer la crêpe à plat. Déposer un peu de fromage râpé. Plier la crêpe en deux.
- Déposer la tomate, puis les lardons.
- Recouvrir d'un peu de fromage.
- Laisser cuire 1,5 minute à 250 °C.

# Crêpe saumon brocolis

---

Saumon frais, brocolis, soja, gingembre.

---

## Ingrédients (8 crêpes)

---

- 8 darnes de saumon.
- 16 brocolis.
- 80 gr de sauce soja.
- Fromage cantadou.
- Jus de citron.
- Gingembre en poudre.
- Epices provençales.

## Préparation

---

- Faire cuire les darnes au four, sur un peu d'huile, couverte d'épices provençales.
- Faire cuire les brocolis à l'eau.

## Cuisson

---

- Déposer la crêpe à plat. Déposer un peu de fromage Cantadou. Plier la crêpe en deux.
- Disposer la darne de saumon entière.
- Déposer 2 brocolis autour de la darne.
- Soupoudrer avec le gingembre.
- Arroser avec la sauce soja.
- Saler, poivrer.
- Laisser cuire 1 minute à 250 °C.



# Galette cévenole

## Ingrédients (par personne – 1 galette)

---

- 1 morceau de 8 cm de bûche de chèvre.
- 1 cuil. à café bien pleine de miel de châtaignier
- 5 noix concassées grossièrement
- 15 gr de beurre

## Préparation

---

- Découper en 4 tranches le morceau de chèvre

## Cuisson

---

- Déposer les 4 tranches de chèvre
- Répartissez les noix
- Ajouter le miel
- Laisser cuire 1 m 30 minute à 250 °C.



# Crêpe aux courges

---

## Potiron et courgettes

---

### Ingrédients (6 crêpes)

---

- 200 gr de chair de potiron
- 2 belles courgettes
- 3 œufs
- Brins de ciboulette et persil
- Noix de muscade
- Sel et poivre

### Préparation

---

- Râpez finement les courgettes et la chair du potiron.
- Faire revenir les légumes à l'huile d'olive.
- Ajoutez les œufs aux légumes ainsi que les herbes finement ciselées et les épices.

### Cuisson

---

- Déposer la préparation dans la crêpe
- Toaster durant 1 m 30 minute à 250 °C.



# Crêpe provençale au fromage

---

Ratatouille, cantal

---

## Ingrédients (4 crêpes)

---

- 400 gr de ratatouille (produit surgelé)
- 6 œufs
- 100 gr d'herbes de Provence hachées
- 150 gr de cantal râpé
- ½ botte de cresson
- Sel et poivre

## Préparation

---

- Préparer la ratatouille selon les indications sur le paquet
- Battre les œufs, les herbes et le fromage
- Ajouter à la ratatouille

## Cuisson

---

- Déposer la préparation dans la crêpe
- Toaster durant 1 m 30 minute à 250 °C.



# Crêpe surprise aux champignons

---

Champignons de paris ; chou fleur, carotte

---

## Ingrédients (4 crêpes)

---

- 250 gr de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 carotte
- ¼ de chou fleur
- 5 c.s. d'huile végétale
- 4 c.s. de petits pois
- 1 c.s. de persil haché
- Sel et Poivre
- 4 c.s. de gruyère râpé

## Préparation

---

- Préparer les légumes dans une sauteuse avec épices.

## Cuisson

---

- Déposer la préparation de légumes avec du gruyère dans la crêpe
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.



# Crêpe mexicaine

---

Tomate, avocat, oignon, poivron...

---

## Ingrédients (4 crêpes)

---

- 1 poivron rouge
- 1 piment vert
- 1 gros oignon
- 4 tomates
- 1 avocat
- 4 œufs
- Sel poivre
- Tabasco

## Préparation

---

- Couper les légumes en lanières
- Rajouter les œufs

## Cuisson

---

- Déposer la préparation de légumes dans la crêpe
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.



# Crêpe aux asperges

---

Tomates, asperges, mozzarella

---

## Ingrédients (4 crêpes)

---

- 3 tomates
- 500 gr d'asperges
- Sel
- 50 gr de mozzarella

## Préparation

---

- Couper les tomates en dés

## Cuisson

---

- Déposer les tomates, des asperges et deux fines tranches de mozzarella dans la crêpe
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.



# Crêpe aux crevettes.

---

Crevettes, oignons, soja

---

## Ingrédients (4 crêpes)

---

- 100 gr d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 250 gr de crevettes décortiquées
- 1 c.s. de sauce de soja
- 1 c.c. de xérès
- sel et poivre

## Préparation

---

- Emincer les oignons. Mélanger aux crevettes et ail pilé.
- Assaisonner avec la sauce de soja, le xérès, sel et poivre et de sucre.

## Cuisson

---

- Déposer la préparation de crevettes sur la crêpe.
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.



# Crêpe caraïbes.

---

## Hachis de bœuf et porc, mangue

---

### Ingrédients (4 crêpes)

---

- 650 gr de hachis, bœuf et porc
- 1 c.s. de zeste de citron haché
- 1 c.c. thym et de sauge
- 4 gousses d'ail
- ½ bouquet de menthe fraîche
- 3 oignons rouges
- 1 mangue

### Préparation

---

- Mélanger le hachis avec le zeste de citron, le thym et la sauge. Ajouter l'ail pilé et les oignons en petit dés.
- Peler et couper la mangue en dés.
- Mélanger le tout avec la menthe ciselée

### Cuisson

---

- Déposer la préparation sur la crêpe.
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.



# Crêpe à l'alsacienne.

---

Saucisses, choucroute, cidre

---

## Ingrédients (4 crêpes)

---

- 4 oignons
- 400 gr de saucisse de volaille
- 300 gr de choucroute
- 4 c.s. de cidre
- Poivre et cardamone

## Préparation

---

- Faire revenir les émincés d'oignons dans un faitout avec les saucisses en dés. Ajouter la choucroute et mouiller avec le cidre. Assaisonner avec les épices.

## Cuisson

---

- Déposer la préparation sur la crêpe.
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.



# Crêpe chili.

---

Bœuf, maïs, haricots...

---

## Ingrédients (4 crêpes)

---

- 150 gr de haricot rouges en boîte
- 100 gr de maïs en boîte
- 200 gr de hachis de bœuf
- 1 sachet d'épices
- 150 gr de gruyère râpé

## Préparation

---

- Faire revenir le hachis dans une sauteuse, ajouter 300 ml d'eau, les épices, sel et poivre, haricots et maïs.

## Cuisson

---

- Déposer la préparation sur la crêpe avec du gruyère
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.



# Crêpe chèvre et pistou.

---

Jambon, basilic, tomates, chèvre

---

## Ingrédients (2 crêpes)

---

- 1 gousse d'ail
- 2 tranches de jambon
- 20 cl de coulis de tomates
- Basilic haché
- Pistou
- 1 bûche de fromage de chèvre
- Gruyère râpé

## Préparation

---

- versez dans un bol le coulis de tomate et ajoutez-y deux grosses pincées de basilic haché et l'ail ainsi que deux cuillères à soupe de pistou. Mélangez le tout.

## Cuisson

---

- Etalez le coulis de tomate au basilic sur la crêpe. Saupoudrez de gruyère râpé. Ajoutez le jambon coupé en petites lamelles et quelques rondelles de fromage de chèvre.
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.



# Crêpe épinard roquefort

---

Epinard, pignon, roquefort

---

## Ingrédients (4 crêpes)

---

- 500 gr de galets congelés de purée d'épinards
- 1 paquet de lardons fumés
- Pignons
- 1 morceau de roquefort
- 2 ou 3 cuillères de crème fraîche

## Préparation

---

- Faire fondre les galets au micro ondes.  
Quand la purée est prête, ajouter la crème fraîche puis mélanger bien le tout. Faire griller les lardons.

## Cuisson

---

- Etaler la purée, rajouter les lardons, les pignons, parsemez de miettes de roquefort.
- Toaster durant 1 m 30 à 250 °C.

