

CRÊPES FARÇIES AU CRABE ET CREVETTES

Ingrédients : pour 4 portions

Garniture

- 1 boîte (170 g) de crabe
- ½ lb (225 g) de crevettes nordiques
- Un peu d'huile d'olive
- 2 échalotes sèches hachées finement
- ½ tasse (70 g) de poivron rouge
- Une quinzaine d'asperges cuites en tronçons
- Graines de fenouil (environ 10 grains)
- Sel et poivre au goût
- 1/3 tasse (14 g) de parmesan râpé

Béchamel

- 3 c. à table (45 g) de beurre
- 3 c. à table (22,5 g) de farine
- 1 2/3 tasse (410 ml) de lait
- 1/3 tasse (80 ml) de crème 15% épaisse
- ½ tasse (125ml) de vin blanc
- Sel, poivre au goût
- ½ tasse (22 g) de parmesan râpé
- Une pincée de piment d'Espelette
- ½ c. à thé (2 ml) d'herbes salées (facultatif)

Pâte à crêpes

- 1 tasse (120 g) de farine
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 2 œufs
- 2 c. à table (30 g) de beurre fondu
- Une pincée de sel

Préparation :

Garniture

- Bien égoutter le crabe et les crevettes.
- Faire revenir les oignons dans un peu d'huile.
- Ajouter le poivron haché et faire attendrir un peu.
- Ajouter le crabe, les crevettes, et les tronçons d'asperges cuites. Bien mélanger et faire réchauffer quelques instants.
- Ajouter le parmesan râpé et le fenouil, et bien mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Réserver.

Béchamel

- Faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et, à l'aide d'un fouet, bien mélanger. Laisser cuire une minute en fouettant constamment.
- Ajouter le lait, la crème, le vin blanc, le sel, le poivre et le piment d'Espelette tout en brassant continuellement. Porter à ébullition tout en brassant. La sauce devrait épaissir rapidement.
- Ajouter le parmesan râpé et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire en ajoutant des herbes salées. Retirer du feu et réserver.

Pâte à crêpes

- Fouetter ensemble tous les ingrédients.
- Déposer une petite quantité dans une poêle antiadhésive de 10 po (25,4 cm)

légèrement beurré et faire cuire. Faire dorer des deux côtés.

Note : la recette de garniture est pour 4 crêpes. La recette de pâte à crêpes donnera environ 6- 7 crêpes. Les crêpes restantes pourront être congelées pour un usage futur.

Montage

- Mélanger ensemble la garniture et la béchamel.
- Dans des plats individuels, disposer les crêpes. Les garnir du mélange de béchamel et de garniture. Refermer. Napper à nouveau d'un peu de sauce par-dessus chacune des crêpes.
- Saupoudrer de parmesan.
- Enfourner à 400°F (200°C) pour environ 10 minutes. Faire dorer quelques minutes si désiré.
- Au service, saupoudrer de parmesan râpé si désiré.

Source : déclinaison d'une recette de Chartreuse sur Passion Recettes

<http://www.passionrecettes.com/voirRecette-Crepes-farcies-au-crabe-et-crevettes-10534.html>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mardi 4 décembre 2012

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2012/12/crepes-farcies-au-crabe-et-crevettes.html>