



Crêpes au poulet

Temps de préparation env. 1h20 (préparation 30 min, temps de repos 30 min et temps pour gratiner au four 20 min)

Ingrédients pour 4 portions :

250 g	Emincé de blanc de poulet ou de cuisse de poulet (plus juteux)
150 g	Ricotta
80 g	Farine
50 g	Fromage râpé
1.5 dl	Lait dilué avec de l'eau (moitié/moitié)
2	Œufs
1	Gousse d'ail, pressée
1	Courgette grossièrement râpée
1 EL	Origan
¼ TL	Sel
	Huile (pour faire revenir)

Préparation :

1^{ère} étape

Pour la pâte à crêpes : mélanger la farine avec une pincée de sel dans un saladier. Ajouter la moitié du lait dilué et mélanger. Incorporer les œufs dans le reste du lait dilué, puis mélanger à la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Couvrir et laisser reposer la pâte à température ambiante pendant 30 min.



Préparation :

2^{ème} étape

Chauffer un peu d'huile dans une poêle et mettre autant de pâte à crêpes dans la poêle jusqu'à ce que le fond en soit nappé d'une fine couche. Retourner la crêpe dès qu'elle est légèrement brunie et qu'elle se détache toute seule. Terminer la cuisson et réserver sur une assiette. Répéter 3 fois l'opération.

3^{ème} étape

Pour la farce : mélanger dans un récipient la ricotta, le fromage râpé et l'ail pressé. Ajouter l'émincé de poulet, la courgette râpée ainsi que l'origan, saler et bien mélanger le tout une nouvelle fois.

4^{ème} étape

Déposer env. $\frac{1}{4}$ de la farce au milieu de chaque crêpe, former des petits paquets et dresser dans un plat à gratin. Badigeonner avec un peu d'huile d'olive et gratiner au four à 200°C pendant env. 20 min.

Conseil : servir de préférence avec de la salade.