



Cuisine et  
dépendances

## Cannellonis de crêpes aux blettes



*C'est bientôt la chandeleur ! A cette occasion, je vous propose des crêpes de maïs, fourrées à la blette et à la menthe. Cela change totalement des crêpes à la béchamel. Roulées à la manière des cannellonis et nappées de sauce tomate, les crêpes ont une belle couleur jaune - identique aux pâtes aux œufs - grâce à la farine de maïs. On pourrait s'y tromper ! C'était un plat original et délicieux, que je referai certainement avec des garnitures variées. L'idée des crêpes roulées vient du blog [Un déjeuner de Soleil](#).*

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

Pour les crêpes :

- 150 g de farine de blé
- 100 g de farine de maïs
- 2 œufs
- 400 ml de lait

Pour la farce :

- 1 botte de blettes (on ne gardera que les feuilles)
- 3 petits suisses 20 % de MG
- 1 œuf
- une dizaine de feuilles de menthe
- 1 botte de blettes
- sel et poivre

Pour le nappage :

- 1 boîte de coulis de tomates
- fromage râpé : j'ai mis un mélange emmenthal - parmesan

Préparation :

Préparer la pâte à crêpes quelques heures avant. Battre les œufs dans une jatte. Verser progressivement les farines et le lait en mélangeant avec un fouet. Laisser reposer au réfrigérateur au minimum 1 H.

Graisser une crêpière avec un peu d'huile en formant un voile. Chauffer à feu vif et verser une louche de pâte à crêpes en ayant soin de bien la répartir sur la poêle. Cuire sur les deux faces, les crêpes doivent être blondes.

Préchauffer le four à 180°C (Th 6).

Laver et rincer les blettes à l'eau claire, réserver les côtes pour une autre préparation.

Dans une casserole d'eau bouillante, faire blanchir les feuilles de blettes une à deux minutes. Les égoutter et les hacher grossièrement.

Battre l'œuf. Ajouter les feuilles de blettes et de menthe hachées, le sel et le poivre. Ajouter les petits suisses et mélanger le tout.

Sur chaque crêpe, déposer un cordon de farce et rouler. Couper en deux. Aligner les demi-crêpes dans un plat à gratin, napper de coulis de tomates et parsemer de fromage râpé.

Enfourner et faire gratiner pendant 25 à 30 min.

*Le 01 Février 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

*Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/02/01/16729694.html>*