

Crêpes d'asperges au saumon fumé



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Dans cette nouvelle recette, ce délicieux légume de printemps est présenté dans une crêpe garnie de saumon fumé et le tout recouvert d'une sauce béchamel !

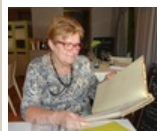
Ingrédients

- 1 petite botte d'asperges fraîches
- 1 paquet de saumon fumé en tranches
- 250 g de farine
- 3 oeufs
- 1 cs d'huile
- 1 pincée de sel
- le bouillon de cuisson des asperges
- 40 g de beurre
- 40 g de farine tamisée
- sel et poivre
- 0,5 l de lait

Préparation

- 1 Préparer la pâte à crêpes non sucrée. Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur électrique. C'est plus facile pour obtenir une pâte homogène. La laisser reposer pendant la préparation des asperges.
- 2 Préparation et cuisson des asperges. Couper la partie dure à la base des asperges mais pas avec un couteau. Pour ce faire, il suffit en général d'essayer de casser la tige de l'asperge et elle va se rompre à cet endroit. Eplucher les asperges à partir de 4 cm de sa tête jusqu'à son pied à l'aide d'un couteau économe.
- 3 Plonger les asperges dans une casserole d'eau froide avec un peu de sel et porter à ébullition. En faisant monter progressivement la température et en évitant de plonger directement l'asperge dans l'eau bouillante, vous évitez que la tête de l'asperge ne se ramollisse trop.
- 4 Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes selon la grosseur des asperges. Egoutter sur une grille ou sur un torchon propre et garder l'eau de cuisson.
- 5 Préparer la sauce béchamel avec le jus de cuisson des asperges.
- 6 Cuire les crêpes. Pour huiler la crêpière, utiliser mon truc : une pomme de terre trempée dans l'huile.
- 7 Au fur et à mesure de la cuisson des crêpes, déposer sur chacune d'elle une tranche de saumon fumé, quelques asperges en les faisant légèrement dépasser. Ajouter une ou deux cuillères de sauce. Refermer la crêpe.
- 8 Pour la présentation : déposer deux crêpes dans l'assiette. Ajouter quelques asperges et napper le tout de sauce.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

