



## LOU "TESSOU"

### COUPE DE CRÊPES FARCIES TESSOU ET VERT DE BETTES

Sortez une de vos crêpes de votre "coffre au trésor et avec des "restes divers" de votre cher "Tessou", ce soir vous allez vous régaler avec une recette toute simple ... et bien jolie!

#### INGRÉDIENTS :

2 de vos crêpes par "coupes" pour deux personnes  
viandes de "tessou" (note 1)  
poivre vert et câpres LVC(note 3)  
oignons et aulx en mini-cubes  
poudre de Perlimpimpin

un ou deux oeufs  
fraîchet ou yaourt de LVC( note 2)  
des "verts" de bette-cardes  
persillade LVC  
piquant LVC

#### MÉTHODE:

Si vous n'avez plus de crêpes "toutes prêtes "sous-vide ou congelées dans votre coffre au trésor", vous pouvez en confectionner des fraîches bien sûr . Faites les un peu épaisses, pas des crêpes dentelles et utilisez-les "refroidies" . Ici j'ai utilisé des crêpes classiques mais vous pouvez aussi cuisiner utilement des crêpes au sarrazin, au maïs, à la farine de lentilles , etc ... bref selon vos goûts



Les bettes-cardes : Vous avez utilisé les côtes des feuilles pour les cuisiner "classiquement" . Recupérez les parties vertes des feuilles et éliminez les plus grosses nervures éventuellement . Bien rincer pour éviter squatters et sables. Mais il est inutile des faire des rinçages avec antiseptique et vinaigre : ça va cuire . Faites des "tomber" à la vapeur, voir bêtement dans votre FAO sous un film étirable . Le volume se réduit à presque rien . Essorez les bien pour en sortir toute l'eau de végétation et de cuisson

Vous utiliserez donc (note 1) des restes de rôti, des morceaux de saucisses cuites , bref des morceaux de viandes différentes pour que les divers morceaux apportent chacun leur parfum . Mais dans tous les cas des morceaux pas gros et à bien mélanger et répartir

Mélangez le fraîche (ou le yaourt ou les crèmes ( ou le tout!) avec les oeufs . Vous pouvez même au goût, y ajouter un peu de fromage rapé si vous aimez

#### MONTAGE

**T.S.V.P --->>**

Mettez votre crêpe “callée” dans un “moule” (un bol ou une écuelle qui passe au four sera parfaite) de façon à former une corolle .

Mettre au fond une couche de vert de blette bien assoré et grossièrement hachée . Ajouter les morceaux des diverses viandes bien mélangées partout

Saupoudrez généreusement des grains de poivre vert et câpres LVC (note 3) puis des oignons et aulx en mini-cubes. Répartissez un peu de persillade LVC partout et assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC



Coupez la deuxième crêpe en 4 et faire chevaucher les morceaux en “round” pour qu’ils forment un “couvercle” dont vous retournez les 4 pointes au milieu pour former une ouverture dans laquelle vous allez verser votre crème

## CUISSON

Dans un four moyennement chaud jusqu’à ce que la crème “prenne” bien . Lorsqu’elle sera “prise”, vous “dorerez” \*\*\* le dessus et remettrez le four plus chaud pour une jolie couleur et un bon “croquant “ de la pâte



NB \*\*\* vous pouvez dorer le dessus avec un rien de votre mélange délayé d’une cuillère d’eau pour une super dorure quelques minutes en fin de cuisson

## SERVICE :

Servez bien bien chaud : ce plat complet ce suffit à lui même mais une “saladette” verte avec quelques morceau de votre vert de blette mis de côté, des cerneaux de noix et un rien d’huile de noix ce sera génial!

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous n’avez pas de “restes” à utiliser, optez pour au moins deux ou trois sortes de viandes se sera plus gouteux . Ici par exemple j’ai utilisé des morceaux de “coustillous” grillés, du filet mignon fumé, de la saucisse blanche et des morceaux de ventrêche cuit au pot . Plus c’est mélangé, plus c’est le plus savoureux !

**T.S.V.P --->>**

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou au 06.86.98.40.44 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

(note 2) A défaut de fraîcheur maison de LVC vous pouvez prendre du fromage blanc selon votre régime avec ou “sans gras” . Pour ceux qui peuvent vous pouvez ajouter un peu de crème double ou de mascarpone pour “corser” mais aussi n’ utiliser pour les régimeux” que du yaourt et du fromage 0% de MG

(note 3) Pour les “sans sel” pensez à ces délicieuses câpres de Cochise (voir fiche LVC) qui sont dans vos réserves : ce sera parfait

Quant au poivre vert frais, il n’a qu’une saison sur nos étals alors sachez que vous pouvez parfaitement l’égrainer frais . Le garder dans un petit bocal avec couvercle à vis dans un coin de votre congélateur et vous en utiliserez que ce que vous avez besoin juste au moment .Ici vous pouvez même le “distribuer” directement dans la sauce, tout congelé

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” la non plus pas de souci avec des crêpes de farines “sans gluten”

Pour les “sans sucre” bien sûr une crêpe c’est des glucides . Je ne vais pas vous dire le contraire Ne mettez pas de “couvercle”ça gagne la moitié du danger ! Je crois que vous pouvez vous autoriser ce petit délice en tenant compte dans votre calcul que dans la poids de la crêpe de base vous avez 70 à 80 % de glucides!.

Pour les “sans gras” selon vos morceaux de viandes ce n’est pas la catastrophe ! Bien sûr un laitage 0% de MG et le résultat ... ? c’est pas si mal que ça finalement

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉCA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**