



*Légumes variés*  
**Oreilles d'ânes (alpes)**



**3h15** **50 min** **25 min** **2h** **448**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la pâte  
à crêpes**

60 g **Farine**  
1 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
20 cl **Lait demi-écrémé**  
1 **Sel**

**Ingrédients pour la  
garniture**

500 g **Epinard**  
100 g **Crème fraîche  
épaisse**  
50 g **Gruyère râpé**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

**Ingrédients pour la  
sauce**

40 g **Farine**  
40 g **Beurre**  
50 cl **Lait demi-écrémé**  
1 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**

**Étape 1**

Préparation de la pâte à crêpes

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et l'œuf à l'aide d'un fouet.
- 2 Ajouter le lait progressivement en continuant de fouetter.
- 3 Laisser reposer la pâte 2 heures.
- 4 Faire chauffer une crêpière puis verser de la pâte et faire cuire jusqu'à ce qu'elle dore légèrement.
- 5 Débarrasser la crêpe sur une assiette à l'aide d'une spatule et répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

**Étape 2**

Préparation de la sauce

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole.
- 2 Ajouter la farine et mélanger vivement à l'aide d'une spatule.
- 3 Verser le lait et assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- 4 Laisser épaissir sans cesser de remuer.  
Hors du feu incorporer le jaune d'œuf.

5

### Étape 3

#### Préparation des épinards

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Mettre les épinards dans l'eau bouillante et faire cuire pendant 10 minutes.
- 3 Les débarrasser dans une passoire à l'aide d'une écumoire puis les hacher grossièrement à l'aide d'un couteau d'office.

### Étape 4

#### Préparation du gratin

- 1 Préchauffer le four à 210° (Th.7).
- 2 Disposer des crêpes dans le fond d'un plat à gratin.
- 3 Recouvrir d'un peu de sauce, puis d'épinards, de crème et de gruyère râpé.
- 4 Répéter l'opération 3 fois.
- 5 Faire cuire au four pendant environ 25 minutes.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Sortir les oreilles d'âne du four et servir immédiatement.

1 Noix de muscade en poudre

1 Sel

1 Poivre