

Petite crêpe de légumes au cerfeuil sauce curcuma

06/02/2018 à 10h20

Par [Scott Serrato](#)



©Alain Benoit

Temps de préparation : 1h

Temps de cuisson : 30 min

Pour 10 personne(s)

Ingrédients :

Pour les crêpes :

- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de lait demi-écrémé tiède
- 10 g de levure de boulanger
- 170 g de farine
- 10 g de fructose
- sel fin

Pour la sauce :

- 100 g d'échalotes
- 2 cl de vermouth blanc sec (Noilly Prat)
- 25 cl de bouillon de légumes ou de volaille
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 12 g de fécule de pomme de terre
- 5 cl de lait concentré non sucré

Pour les légumes :

- 10 asperges vertes
- 10 cébettes
- 10 carottes fanes
- 300g de céleri-rave
- 10 tomates cerises
- 1 courgette
- Pluches de cerfeuil
- Sel et piment d'Espelette

Préparation :

Préparez la pâte à blinis :

- Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Délayez la levure de boulanger dans un bol avec un peu de lait tiède, ajoutez 35 g de farine et mélangez. Mélangez par ailleurs dans une terrine le reste de farine avec les jaunes d'œufs, 3 g de sel, le reste de lait et l'huile d'olive;
- Ajoutez le contenu du bol dans la terrine et mélangez intimement. Laissez reposer pendant 15 minutes. Battez les blancs en neige avec le fructose, puis incorporez-les à la pâte. Laissez reposer pendant 30 minutes;
- Pendant ce temps, préparez les légumes et la sauce. Coupez les pointes d'asperges et faites-les cuire 4 minutes à l'eau bouillante salée, rafraîchissez à l'eau glacée, égouttez et réservez;
- Pelez et émincez les queues. Faites-les sauter pendant 2 minutes dans une poêle antiadhésive, salez, pimentez et réservez;
- Faites cuire à l'anglaise (eau bouillante salée) les cébettes pendant 1 à 2 minutes, les carottes pendant 5 minutes, les courgettes en rondelle pendant 2 minutes et le céleri pelé et taillé en lamelles pendant 2 minutes. Chaque fois que les légumes concernés sont cuits, rafraîchissez-les, égouttez-les et réservez-les.

Préparez la sauce :

- Pelez et émincez finement les échalotes. Mettez-les dans une casserole avec le vermouth, portez à ébullition et flambez, puis faites réduire à sec. Ajoutez le bouillon et le curcuma, faites réduire aux deux tiers;
- Délayez la fécule dans un peu d'eau froide. Portez la sauce à ébullition, liez avec la fécule en fouettant jusqu'à consistance onctueuse. Incorporez le lait concentré, passez, mixez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement;
- Faites cuire les blinis dans une poêle à blinis antiadhésive. Réchauffez les légumes dans le four à micro-ondes pendant 15 secondes;
- Placez une crêpe ou deux par assiette, garnissez-les avec les queues d'asperges et le mélange de légumes, en ajoutant aussi les tomates cerises. Décorez de pluches de cerfeuil et versez la sauce autour. Servez aussitôt.