

Centre de formation des métiers de l'intendance, du lait et de l'agroalimentaire - N
Bildungszentrum für Hauswirtschaft, Milch- und Lebensmitteltechnologie - N

Wraps

Crêpes (6 – 8 pièces)

200 g de farine
1 cc de sel
4 œufs
4 dl de lait

Mettre la farine dans la terrine, faire la fontaine, y ajouter le lait, les œufs battus, le sel et bien mélanger. Laisser reposer la pâte.
Verser une louche de pâte dans la poêle, répartir sur toute la surface et dorer la crêpe des deux côtés.

Farce

300 g de légumes de saison (p. ex. carotte, chou ou chicorée scarole)

Râper finement les carottes et les choux ou émincer la chicorée scarole, réserver.

300 g de séré
Herbes aromatiques, sel, poivre
200 g tranches de jambon

Ajouter les herbes aromatiques dans le séré, assaisonner et mélanger, réserver.



Préparer et disposer tous les ingrédients, ainsi que le matériel.



Disposer la crêpe sur un film alimentaire. Déposer la tranche de jambon sur le milieu de la crêpe.



Répartir le séré régulièrement sur la tranche de jambon.
Par-dessus répartir les légumes par couche, en laissant le haut de la crêpe libre !



Rabattre les côtés de la crêpe sur les légumes, puis rabattre le bas de la crêpe.



A l'aide du film alimentaire, rouler la crêpe du bas vers le haut.

A l'aide d'un grand couteau, couper le rouleau ainsi obtenu en biais, par le milieu, pour obtenir 2 parts égales.



Recette réalisée dans le cadre d'un atelier pour enfants lors du Salon des Goûts et Terroirs 2018