

Les crêpes aux champignons

Pour 4 personnes

100 g de farine complète au soja; 1 cuillerée à soupe d'huile; 1 cuillerée à thé de sel; 3 œufs frais entiers; 300 g de liquide en eau, lait ou bière selon votre goût personnel.

Pour la farce: 200 g de champignons de Paris frais; une cuillerée à thé de farine; un peu de crème; un peu de lait; un peu de beurre; sel, poivre.

1. Dans un grand saladier mettre la farine au soja, le sel, les œufs et l'huile. Bien travailler le tout au fouet électrique, jusqu'à ce qu'il ne se forme plus de grumeaux. Ensuite, verser lentement le liquide choisi en continuant de fouetter longtemps. Laisser reposer la pâte 30 minutes, sauf si vous utilisez la bière, vous pourrez cuire vos crêpes tout de suite.

2. Faire la farce comme suit: enlever les bouts noirs des champignons, les passer rapidement sous le robinet d'eau froide et les couper en lamelles. Les passer dans un peu de beurre fondu, saler, poivrer, puis saupoudrer avec la farine. Mouiller d'un peu de lait, laisser cuire à petit feu, à peine 10 minutes. Au dernier instant, ajouter un peu de crème et mettre de côté.

3. Pour la cuisson des crêpes faire comme suit: verser un peu d'huile dans une poêle et bien chauffer. Verser peu de pâte et faire rapidement tourner en penchant la poêle de manière à en recouvrir très vite le fond, car les crêpes doivent être fines, très fines. Cuire rapidement, la retourner et cuire l'autre face. Fourrer chaque crêpe avec la farce aux champignons et garder au chaud jusqu'au moment de servir.