

GÂTEAU DE CRÊPES AUX POIS MANGE-TOUT

Recette pour 6 personnes

- * 6 crêpes non sucrées
- * 600 g de pommes de terre
- * 30 g de beurre
- * 600 g de pois mange-tout
- * 1 pincée de sel

Pour la béchamel :

- * 30 g de beurre
- * 1 pincée d sel
- * 15 g de farine T65 ou 55
- * 500 g de lait écrémé
- * 1 cube de bouillon
- * une pincée de poivre
- * 1 pincée de muscade

- Éplucher, rincer, couper en rondelles les pommes de terre.
- Cuire les pommes de terre, dans de l'eau salée.
- Sectionner les deux extrémités des pois mange-tout, laver, rincer à l'eau courante, égoutter.
- Couper en deux ou trois parties selon leur taille.
- Faire fondre le beurre dans une poêle, verser les pois mange-tout. Les jeunes pois gourmands peuvent cuire très rapidement s'ils sont plus durs, il faudra une cuisson plus longue additionnée de bouillon ou d'eau.
- Préparer la sauce béchamel...Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Saler.
- Ajouter la farine, mélanger avec une spatule, pour obtenir un mélange homogène, sans coloration. Cuire 3/5 minutes à feu doux.
- Verser le lait froid et fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux.
- Ajouter le cube, le poivre, muscade au goût. Mélanger. Laisser réduire doucement...Cuire 4 minutes environ. Réserver au chaud.
- Dans une grande assiette de service, placer une crêpe, une couche de pommes de terre en rondelles, puis une de pois gourmands, verser un peu de sauce béchamel.
- Couvrir avec une crêpe chaude et recommencer.
- Terminer et couvrir avec 3 crêpes pour bien fermer le gâteau.
- Pour servir couper avec un grand couteau bien aiguisé ou un couteau électrique, puis arroser de sauce.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2010 - SEMAINE 21

Légumes	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unité)	2 parts (nombre d'unité)	4 parts (nombre d'unité)
courgette	2,8 € le kg	0,2 kg	0,2 kg	0,4 kg
potatoes de terre primeur	5,5 € le kg	0,2 kg	0,4 kg	0,6 g
fèves	3,6 € le kg	0,3 kg	0,5 kg	0,48 g
pois mange tout	6,5 € le kg	0	0,2	0,3
oignon blanc	3 € la botte	1	1	1
	Valeur	4,94 €	8,06 €	11,27 €

Produits d'origine Ille-et-Vilaine – Catégorie II
Issus de l'agriculture biologique – Certifié par Ecocert – EPI –

35740 Pacé

Les sources du P'tit bio
www.iga.net
www.supertoinette.com

LES POIS MANGE-TOUT

Les pois mange-tout sont aussi nommés pois gourmands.

À l'achat

Choisissez des pois mange-tout aplatis, croquants et d'un beau vert brillant. S'il sont gros et bombés, ils seront fibreux.

Bien conservé

Placés dans un sac de plastique ou dans un contenant hermétique, les pois mange-tout se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Une fois blanchis (placés dans l'eau bouillante pendant 2 minutes) et déposés dans un contenant hermétique, les pois mange-tout se congèlent bien.

Maintes utilisations

La texture croquante du pois mange-tout le rend idéal pour les sautés de légumes. Les pois mange-tout sont délicieux crus, dans un plateau de crudités.

Le service

Ouvrez délicatement les pois mange-tout crus sur le sens la longueur et farcissez-les, à l'aide d'une poche à pâtisserie, de fromage à la crème aromatisé ou de mousse.



tél : 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mél : paniers@epi-jdb.fr