



Gratin de crêpes façon lasagne

Ingrédients

Pâte à crêpes:

4 œufs battus
env. 500 ml de lait
200 g de farine sans gluten, p. ex. Schär Farina
1 cc de sel
1 cs de beurre fondu
huile pour la cuisson

Sauce à la viande:

1 oignon moyen haché menu
1–2 gousses d'ail écrasées
un peu d'huile d'olive
500 g de viande de bœuf hachée
100 ml de vin rouge
250 g de tomates pelées concassées
50 g de concentré de tomates
½ bouquet de basilic finement ciselé
sel
poivre du moulin
poivre de Cayenne



Sauce béchamel:

2 cs de beurre
2 cs de farine sans gluten,
p. ex. Schär Farina
600–700 ml de lait
1 cc de sel
poivre du moulin
noix de muscade fraîchement râpée
50 g de parmesan râpé

Indications de temps

Préparation: 50–60 minutes

Cuisson: 20–25 minutes

Préparation

1. Pour la sauce à la viande: faire chauffer l'huile d'olive et y étuver l'oignon et l'ail, ajouter la viande et la faire revenir en remuant régulièrement. Verser le vin rouge et laisser mijoter brièvement.
2. Incorporer les tomates concassées et le concentré de tomates, puis saler et poivrer, notamment avec un peu de poivre de Cayenne. Laisser mijoter environ 20 minutes. Ajouter le basilic en fin de cuisson.
3. Pour les crêpes: bien mélanger tous les ingrédients et laisser reposer environ 15 minutes.
4. Pour la sauce béchamel: faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine puis verser le lait sans cesser de remuer énergiquement. Porter à ébullition et assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
5. Faire cuire environ 8 crêpes dans une poêle anti-adhésive (nombre selon la taille de la poêle). Badigeonner fréquemment avec un peu d'huile. Secouer la poêle; lorsque la crêpe se détache toute seule, la retourner délicatement. Empiler les crêpes sur une grande assiette.
6. Beurrer légèrement le fond d'un moule rond (à gâteau ou à gratin) de 10–12 cm de haut (selon la taille des crêpes). Poser d'abord une crêpe, puis alterner viande, béchamel et crêpes. Parsemer d'un peu de fromage entre chaque couche. Terminer par de la sauce béchamel et du fromage râpé.
7. Faire gratiner dans le four préchauffé à 200°C pendant 20 à 25 minutes.

Conseil

- La pâte à crêpes doit être bien liquide. Si elle devient trop épaisse, ajouter du lait ou de l'eau pour la diluer.
- Les crêpes peuvent être remplacées par des feuilles de lasagne sans gluten.

© Recette et photo: Carine Buhmann



Tiré de l'ouvrage

«La cuisine sans gluten - recettes, conseils et astuces pour savourer sans les effets secondaires»,
Carine Buhmann, Coop Presse Verlag,
ISBN 978-3-9523778-6-4, fr. 24.50

Coop Free From –
pour savourer sans les
effets secondaires!

www.coop.ch/freefrom

Découvrez d'autres recettes
appétissantes sous

www.coop.ch/recettes