

## **ROULEAUX AUX COURGETTES ET CREVETTES**

CREPES (fines, salées) pour 4 personnes

Farine 300 g  
Lait (ou lait végétal) 500 g (0,5 Lt)  
Jaune d'œuf 2  
Œuf entier 2  
Pincées de sel 2  
Beurre fondu, froid 50 g (optionnel)

Mets la farine dans un saladier avec le sel.

Fais un puits au milieu et verses-y les œufs.

Commence à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoute le lait froid petit à petit.

Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle te paraît trop épaisse, rajoute un peu de lait. Ajoute ensuite le beurre fondu refroidi, mélange bien.

Fais cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution légèrement huilée si ta poêle à crêpes n'est pas anti-adhésive). Verse une petite louche de pâte dans la poêle, fais un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Pose sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.

Laisse cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.

---

### SAUCE BECHAMEL de base

Farine 3 cuillères à soupe  
Beurre 3 cuillères à soupe  
Lait 300 g (30 cl)  
Sel poivre

Dans une petite casserole, fais fondre le beurre à feu moyen.

Ajoute la farine et fais cuire en remuant 2 minutes à l'aide d'un fouet.

(Et voilà : tu as préparé un Roux classique)

Verse le lait froid et fouette jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Assaisonne de sel et poivre.

Pour la rendre plus intéressante, tu peux ajouter une pincée de muscade ou de paprika.

---

## GARNITURE

Courgettes 3 (environ 500 g)  
Crevettes cuites décortiquées 350 g  
Oignon ¼  
Ail 4 gousses  
Persil ¼ de botte  
Parmesan rapé 150 g  
Huile  
Sel  
Poivre  
Paprika  
Vin blanc sec, demi-verre (facultatif)

Lave les courgettes et râpe-les avec une râpe ou une mandoline ;  
cisèle finement l'oignon ;  
enlève la chemise de l'ail et hache-le finement ;  
lave, essuie et hache le persil ;  
enlève la queue aux crevettes et coupe-les grossièrement.

Dans une poêle mets deux cuillères d'huile (préférentiellement tournesol ou maïs) et fais chauffer ; ajoute l'oignon et fais saisir pendant quelques minutes ; ajoute les courgettes rapées et l'ail et assaisonne.

Laisse cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes.

Ajoute les crevettes et, si tu l'as prévu, verse le vin blanc puis fais-le réduire.

Quand le vin sera disparu, ajoute le persil haché.

Encore quelques minutes et ta garniture sera prête.

---

## ASSEMBLAGE

Préchauffe ton four à 200°C (390 F). Si tu as l'option, choisis la modalité grill.

Une fois que la garniture aura refroidi, étale une petite noix de beurre dans un plat allant au four (ou huile légèrement) ; dispose une crêpe sur une assiette ; place sur un côté trois ou quatre grosses cuillères de légumes et crevettes puis fais un rouleau (sans trop serrer) ; mets ta crêpe dans le plat, avec la fermeture en bas. Fais la même chose pour toutes tes crêpes que tu aligneras dans le plat.

Une fois terminé, verse quelques cuillères de Bechamel sur les rouleaux ; saupoudre de parmesan et passe au four à gratiner pendant 6 ou 7 minutes.

Sorties du four, les crêpes seront bouillantes ! Attends juste un petit peu, après tu pourras les servir sur une belle feuille de salade avec des quartiers de tomate frais.

Quel vin ?

Evidemment le même que tu auras utilisé pour flamber ta garniture : un Chardonnay ou un Pinot Gris ça ira très bien.