

PANCAKES AU FROMAGE ET AUX ÉPINARDS

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

Pour la farce des pancakes :

- EPINARDS SURGELÉS	350g
- FROMAGE "RICOTTA"	150g
- CHEDDAR	50g râpé
- NOIX DE MUSCADE	

Pour les crêpes :

- FARINE	125g
- LAIT	315 ml
- OEUF(S)	1

Pour la sauce au fromage :

- BEURRE DE CUISSON	1 c à soupe
- FARINE	1 c à soupe
- LAIT	440 ml
- CHEDDAR	150g râpé

Pour le gratin :

- PARMESAN RAPE	25g
- CHAPELURE	40g
- PAPRIKA	1 c à café
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- **Préparez la farce** : décongelez les épinards (au micro-ondes), ajoutez la ricotta et le cheddar.
- Poivrez et ajoutez de la muscade. Mélangez convenablement.
- **Préparez les crêpes** : dans un jarre, tamisez la farine, salez, ajoutez la moitié du lait et fouettez énergiquement. Cassez l'œuf et poursuivez au fouet en ajoutant le reste du lait. A l'aide d'une poêle plate, façonnez de petites crêpes (± 10 pièces). Placez-les sur une assiette.
- **Préparez la sauce au fromage** : dans une casserole, faites fondre le beurre de cuisson, ajoutez la farine, fouettez, puis ajoutez petit à petit le lait en continuant à fouetter. Salez, poivrez et hors du feu, ajoutez le cheddar râpé.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Façonnez les pancakes en plaçant au centre de chaque crêpe, un peu de farce puis roulez-les en fermant les côtés. Placez-les dans un plat à gratin.
- Nappez les pancakes de la sauce au fromage.
- Saupoudrez le tout du mélange homogène composé du parmesan, de la chapelure et du paprika.
- Enfournez pendant 20 minutes.