

Temps : 20 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Préparation

Etape 1

Préparation de la béchamel :

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine en une seule fois et mélangez avec une cuillère en bois pour obtenir un roux. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes sans la laisser colorer, juste le temps qu'elle épaississe. Versez le lait petit à petit, tout en fouettant continuellement pour éviter la formation de grumeaux et laissez la sauce épaissir. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de muscade. Retirez du feu et laissez la béchamel refroidir.

Etape 2

Montage et cuisson des crêpes :

Étalez une crêpe et garnissez une moitié avec la béchamel, le jambon blanc et l'emmental râpé. Pliez la crêpe en deux, puis encore en deux pour obtenir une forme de triangle. Faites cuire la crêpe dans une poêle chaude, des deux côtés, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la crêpe soit dorée.

Etape 3

Création de la décoration "fond marin" :

Pour les yeux : Réalisez des globes dans des moules en silicone en ajoutant du texturant dans du lait à froid. Pour la pupille ajouter un colorant noir. Effectuer la nageoire avec le jambon blanc. Après avoir cuit préalablement les haricots verts et les avoir assaisonnés (huile, sel, poivre). Tapisser le fond de l'assiette pour que cela ressemble à des algues. Tailler les tomates à l'aide d'un emporte-pièce pour en faire des bulles au-dessus du poisson

Ingrédients



Crêpe de froment salée



50 g Farine



60 cl Lait



50 g Beurre



Muscade



Sel & poivre



Jambon blanc



Emmental râpé



Haricots verts très fins



Texture gélatine

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	792
Matières grasses (g)	5.2
Dont acides gras saturés	9.9
Glucides (g)	14.9
Dont sucres	3.4
Protéines (g)	9.1
Sel (g)	0.77