

Crepes dolci e salate

Ricetta presentata da: *Kathi Rüegger - Tulipani*

Obiettivi del corso:

- Preparazione impasto base
- Lavorazione e farciture delle varie crepes dolci e salate

Contenuto del corso (*indice*):

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1. "Le Crepes" la storia | <i>pag. 2</i> |
| 2. Impasto base | <i>pag. 3</i> |
| 3. Crepes alla crema di asparagi | <i>pag. 4</i> |
| 4. Crepes agli champignon | <i>pag. 5</i> |
| 5. Crepagne | <i>pag. 6</i> |
| 6. Delizia ai lamponi | <i>pag. 7</i> |



1. "Le Crepes" la storia



¹La crepe è un' antichissima preparazione di origine francese, che, secondo la leggenda, pare risalire addirittura al V secolo, quando Papa Gelasio, molto caritatevolmente, volle sfamare dei pellegrini francesi stanchi ed affamati, giunti a Roma per la festa della Candelora, e perciò ordinò che dalle cucine vaticane si portassero ingenti quantitativi di uova e farina,

con i quali sarebbero state create le prime rudimentali crepes, che divennero poi di uso molto comune in Francia.

Preparate fondamentalmente con pochi e semplici ingredienti, come uova, farina, latte e burro, le crepes sono una pietanza alquanto versatile, poiché, partendo dalla preparazione base, possono essere trasformate e farcite in mille modi e impiegate in una miriade di preparazioni, dolci o salate, rustiche o raffinate.

¹ Fonte: sito giallo zafferani.it
Crepes dolci e salate

2. Impasto base

Ingredienti: (per ca. 24 pz)

- 1 l latte
- ½ Kg farina
- 6 uova
- Pizzico di sale



Setacciate la farina in una ciotola, unite un pizzico di sale e, mescolando continuamente con una frusta, diluite con il latte freddo facendo attenzione che non si formino grumi.

Sbattete a parte le uova e incorporatele al composto di farina e latte insieme a 40 g di burro fuso, mescolando bene fino a ottenere una pastella liscia e fluida.

Coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare per mezz'ora.

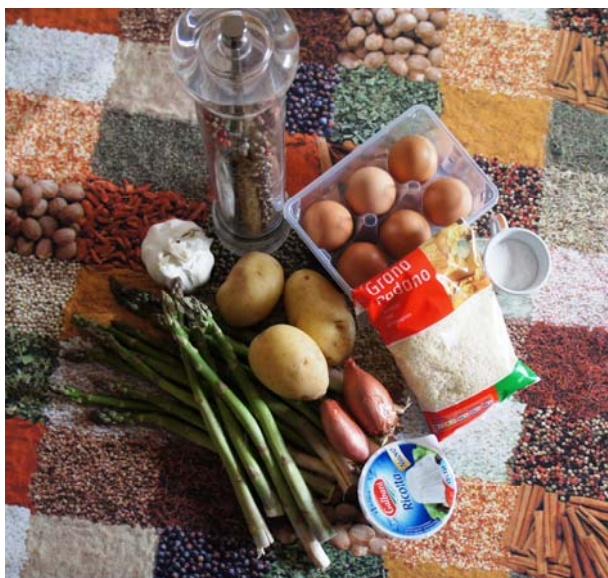
2.2 Preparazione

Mettete sul fuoco una piccola padella antiaderente (16 cm di diametro) appena imburrata e, quando è calda, versate un mestolino di pastella, muovendo contemporaneamente la padella in modo da rivestirne il fondo con uno strato sottile.

3. Crepes alla crema di asparagi

3.1 Ingredienti

- 400g di asparagi verdi
- 2 grosse patate
- ½ l brodo vegetale
- 1 tuorlo d'uovo
- 80g di ricotta
- 100g di formaggio grattugiato
- Sale e pepe q.b.



3.2 Preparazione



Pulire gli asparagi e pelare le patate, tagliare a pezzetti ed immergerli nel brodo, cucinare il tutto fino all'evaporazione del brodo. Spostare la padella dal fuoco, lasciare intiepidire, schiacciare il composto con una forchetta aggiungendovi il resto degli ingredienti (uovo, ricotta e formaggio grattugiato), correggere con sale e pepe.

Farcire le crepes con il composto e gratinarle con un po' di burro e formaggio in forno a 180°C per 10 min. ca.



4. Crepes agli champignon

4.1 Ingredienti

- 500g di champignon
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva
- 2 dl di panna semigrassa
- 150g di formaggio grattugiato
- Sale e pepe q.b.



4.2 Preparazione



Pulire ed affettare i champignon, in una padella mettere tre cucchiaini di olio d'oliva e uno spicchio d'aglio. Quando l'aglio sarà dorato, toglietelo ed aggiungete i funghi, salare, pepare e lasciarli appassire. Dopo alcuni minuti aggiungete la panna e lasciatela addensare. Terminata la cottura unire il formaggio grattugiato e a piacere un po' di prezzemolo fresco. Utilizzare il composto per farcire le crepes.

5. Crepagne

5.1 Ingredienti

- 500g carne macinata (mista)
- 1 cipolla
- 2 carote
- 1 spicchio d'aglio
- ½ l di pomodori pelati
- Olio d'oliva
- Sale e pepe
- 500g di besciamella
- 100g formaggio grattugiato



5.2 Preparazione



Rosolare le verdure tagliuzzate in un po' d'olio, aggiungere la carne macinata e fare rosolare, correggere con sale e pepe e unirvi i pelati, far cuocere per circa un'ora a fiamma moderata. Preparare la besciamella ed unirla al ragù, mescolare e incorporarvi il formaggio grattugiato.

In una teglia da forno con i bordi alti (almeno 4 cm), adagiarvi sopra fiocchetti di burro e poi a starti, partendo con uno strato di salsa assemblate la vostra "crepagna" a mo' di lasagna.

Finire con un abbondante strato di formaggio grattugiato e far gratinare in forno a 190°C per 35 min.



6 Delizia ai lamponi

6.1 Ingredienti

- Lamponi freschi o congelati
- 60 gr di zucchero
- Succo di ½ limone
- Crema alla vaniglia
- Panna montata
- Gelato alla vaniglia



6.2 Preparazione



In una casseruola scaldare i lamponi con lo zucchero ed il succo di limone. Comporre il piatto con il fondo della crepes, a piacimento con gelato, crema alla vaniglia e panna.



Buon Appetito!