

Oreilles d'âne

Bonjour à toutes et tous,

Même si la Chandeleur est passée, il est toujours de bon ton de se régaler avec des crêpes. Cette recette **d'oreilles d'âne** pourrait d'ailleurs vous apporter une délicieuse et amusante variante. :)

Vous vous dites sans doute : « *Mais que veut dire cette recette ?* » ou « *Mais d'où sort cette recette ?* ». L'**oreille d'âne**, c'est une recette traditionnelle du [Champsaur-Valgaudemar](#), deux vallées du nord des Hautes-Alpes. C'est un gratin de crêpes et d'épinards à la béchamel, qui tire son nom de la forme de la feuille des [épinards](#). Celle-ci devait être cueillie lorsqu'elle atteint la forme et la taille d'oreilles d'ânes. En étant franche, je n'en ai jamais vu de telles feuilles dans mon potager, mais c'est la légende. ☐

Bref. On peut retrouver ce plat dans les restaurants de la région où en plat cuisiné dans certains magasins du sud-est. C'est ainsi sous cette forme que mes gourmands l'ont dégusté lors de vacances « dans la région » et l'ont adoré. Depuis, ils sont ravis quand j'arrive à le mettre sur la table. Et il faut dire que la préparation n'a rien de complexe : préparer quelques crêpes salées, cuire les épinards, faire une béchamel, mélanger, dresser en lasagnes, du fromage, une vingtaine de minutes au four et hop, c'est prêt. Dans les versions « flemmardes » vous pouvez même utiliser des épinards en branches surgelés, où dans une version « batch-cooking » préparer la veille. Lors du repas, soyez sûr de voir des moments de régalade et d'amusement entre ces crêpes qui se prennent pour des lasagnes et cette béchamel d'épinard bien crémeuse. De plus, pour ces jours froids de l'hiver, c'est très réconfortant.



Cela fait un petit moment (i.e. plusieurs années) que je voulais partager la recette de ces oreilles d'âne avec vous et c'est enfin chose faite. J'espère que vous apprécierez ce plat autant que nous ! Bonne journée !

- OREILLES D'ÂNE -



Recette : Oreilles d'âne

Saison de la recette : Décembre à Avril

Temps de préparation : 45 min (25 min crêpes, 20 min gratin)

Temps de cuisson : 20 minutes (four)+ 15 min (béchamel)

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour les crêpes

- 100g de farine (cf. 1)
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol + pour la cuisson
- 1 pincée de sel
- poivre

Pour la garniture

- 1kg d'épinards frais (ou 450 g de surgelés (cf. 2))
- 600 ml de lait
- 40 g de maïzena (cf. 3)
- 40 g de beurre
- 80 g d'emmental (râpé)
- sel, poivre

Réalisation

Étape 1 : Préparation des crêpes

- Disposez la farine, le sel, poivre dans un saladier. Cassez les œufs et mélanger pour les incorporer. Vous devriez obtenir une boule de pâte liée.
- Ajoutez le lait, la cuillère d'huile puis fouettez pour bien délayer. S'il y a des grumeaux ou si vous avez la flemme, mettez un coup de mixer dans la pâte pour bien homogénéiser.
- Faites chauffer votre poêle crêpière puis une fois celle-ci chaude, baissez en position « moyen-vif » (pour ma part, c'est du 9/14 en feu induction). Huilez légèrement la crêpière à l'aide d'un chiffon imbibé d'huile.
- Versez-y une bonne louche de pâte et laissez cuire jusqu'à ce que la crêpe se décolle facilement de votre poêle. Retournez à (ou faites la sauter si vous y arrivez □), et laissez cuire encore une petite minute sur la deuxième face. Réservez la crêpe.
- Itérez jusqu'à épuisement de la pâte.

Étape 2 : Préparation du gratin

- Lavez les épinards, égouttez soigneusement.
- Faites chauffer une à deux cuillérées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse puis ajoutez les épinards. Faites revenir à feu vif pendant 1 à 2 minutes en mélangeant régulièrement. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire. Sur la fin de cuisson, découvrez pour faire évaporer l'eau excédentaire.
- A côté, dans une casserole, placez le lait, beurre, maïzena, sel, poivrez. Mélangez pour répartir la maïzna. Portez à feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que la béchamel prenne.
- Mettez 1/3 de béchamel de côté (pour le dessus du gratin). Mélangez les 2/3 de béchamel avec les épinards. Salez et poivrez à convenance
- Dressez les oreilles d'âne : Dans un plat à gratin,

placez 1) une couche de crêpes, 2) une couche de béchamel aux épinards, 3) une couche de crêpes, 4) une couche de béchamel aux épinards 5) Une dernière couche de crêpes. Répartissez le 1/3 de béchamel mis de côté, puis répartissez l'emmental râpé/

- Enfournez pour 20 minutes à 180°C

Servez les oreilles d'ânes chaudes

Astuces :

- (1) Privilégiez une farine de blé de petit calibre (T45 ou T55) pour limiter les grumeaux.
- (2) Même si les épinards frais sont meilleurs, vous pouvez opter pour des épinards surgelés en branches si vous ne trouvez pas des épinards frais à prix raisonnables.
- (3) Je préfère utiliser de la maïzena dans la béchamel car cela lui donne une texture plus légère que la farine. Vous pouvez néanmoins suivre la recette classique avec de la farine.
- Variante : La recette se décline aussi avec des feuilles de blettes



© Au Fil du Thym