



Nos recettes de cuisine Les farçous de l'Aveyron



L'Aveyron est un département français situé dans la région Occitanie, dans le Sud-Ouest de la France. Il prend le nom de la rivière Aveyron. Il est au centre d'un triangle formé par les villes de Toulouse, Clermont-Ferrand et Montpellier.



Les farçous sont de petites galettes aux herbes originaires de l'Aveyron.

Il y en a de plusieurs sortes. La recette que nous proposons se compose de différentes herbes et légumes.



Blette
Ou cote de blette

Pour 10 farçous de 10 cm de diamètre

Le vert de 4 blettes ou épinards

Une poignée de basilic ou de persil ou autre suivant ce que l'on aime

½ oignon, 1 ail, sel, poivre.

Dans une poêle faire fondre l'oignon émincé avec huile d'olive, puis ajouter le vert des blettes ou les épinards coupés fin, l'ail, sel, poivre. Laisser à feu doux 10 minutes.

Faire une pâte à crêpes un peu épaisse : mélanger un œuf entier, du lait (un verre environ) puis incorporer de la farine afin d'obtenir une pâte plus épaisse qu'une pâte à crêpes.

Mélanger à cette pâte le contenu de la poêle.

Déposer la valeur d'une grosse cuillère à soupe dans une poêle, avec huile d'olive chaude, aplatir et à petit feu, attendre que ça dore, sans intervenir, sinon ça colle, environ 4mn. Retourner sur l'autre face et de nouveau 4 mn.

Servir chaud avec une salade verte.

Bon appétit