

CRÊPE NORDIQUE

Vendredi 21

Décembre 2018

Pour un repas rapide :

Crêpe nordique

pour 1 personne et 6pp-6spl par part

- 1 crêpe de sarrasin *
- 75 g de haddock prêt à l'emploi*
- 5 g de beurre à 41 %
- 50 g de crème à 4%
- le jus d'un citron jaune *
- 1/2 cuillère à café d'aneth ciselé
- sel poivre blanc

Chauffer à petit feu la crème avec le jus de citron.

Assaisonner et rajouter l'aneth

Couper le haddock en lanières

Fondre le beurre dans une crêpière et poser la crêpe de sarrasin avec les lanières de haddock dessus. Réchauffer le tout quelques minutes

Faire glisser la crêpe repliée dans une assiette et la napper de sauce

Servir aussitôt



Tout le monde n'aime pas l'aneth et vous pouvez remplacer par du persil ou de la ciboulette

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile
(1pp-1sp) -1 crêpe nordique (6pp-6spl) -1 crêpe froment skyr
myrtilles
(3pp-3spl). Total: 10 pp-10 spl

Très bonne
journée

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by
lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**