

CRÊPE JAMBON DE POULET CHÈVRE ŒUF

Vendredi 09 Février 2018

Il y a une semaine, c'était la chandeleur et comme je suis décalée d'une semaine ...

Crêpe aubergine jambon de poulet chèvre frais œuf pour 1 personne et 7pp-5 spl

- 1 crêpe de sarrasin*
- 1 œuf moyen*
- 1 tranche de jambon de poulet*
- 15 g de chèvre frais
- 3 tranches d'aubergines grillées surgelées*
- sel piment d'Espelette
- 20 sprays d'huile

Décongeler les aubergines et bien les éponger dans du papier absorbant. Les réchauffer au four 180 ° pendant 10 à 15 minutes. Les assaisonner : piment d'Espelette, une pincée de sel

Cuire l'œuf sur une feuille de cuisson, saler le blanc

Huiler une crêpière et poser la crêpe pour la réchauffer recto verso puis la garnir de jambon de poulet , de tranches d'aubergine, de chèvre frais

Replier la crêpe et poser l'œuf dessus

Servir aussitôt



Pour une seule crêpe, je décongèle une crêpe de sarrasin soit achetée soit congelée précédemment, les crêpes se congelant très bien

Pour le repas : salade verte jardin d'Orante (0pp- 0 sp) – crêpe aubergine jambon de poulet œuf (7pp- 5 spl) -crêpe de froment poire sucralose (2pp- 2 spl). Total : 9pp- 7spl

Très bon vendredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés