# CRÊPES AUX MIRABELLES

***Dimanche 02 octobre 2022***

*Des crêpes par temps de pluie oui mais à indice glycémique bas :*

***Crêpes aux mirabelles pour 12 crêpes et 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□ par crêpe***

*-120 g de farine intégrale de petit épeautre (IG 40) : 12 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□*

*-50 g de farine de lupin (IG 15) : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*-300 ml de lait écrémé : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-120 ml d'eau froide*

*-1 œuf moyen*: 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-20 g de sugarly en poudre : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*– 2 cuillerées à soupe de fleur d'oranger*

*-400 g de mirabelles *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-20 g de beurre à 41 % : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*– 1 cuillerée à soupe d'érythritol en poudre : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*Mélanger les 2 farines.*

*Rajouter l'œuf et commencer à fouetter en rajoutant progressivement le lait puis l'eau de fleur d'oranger.*

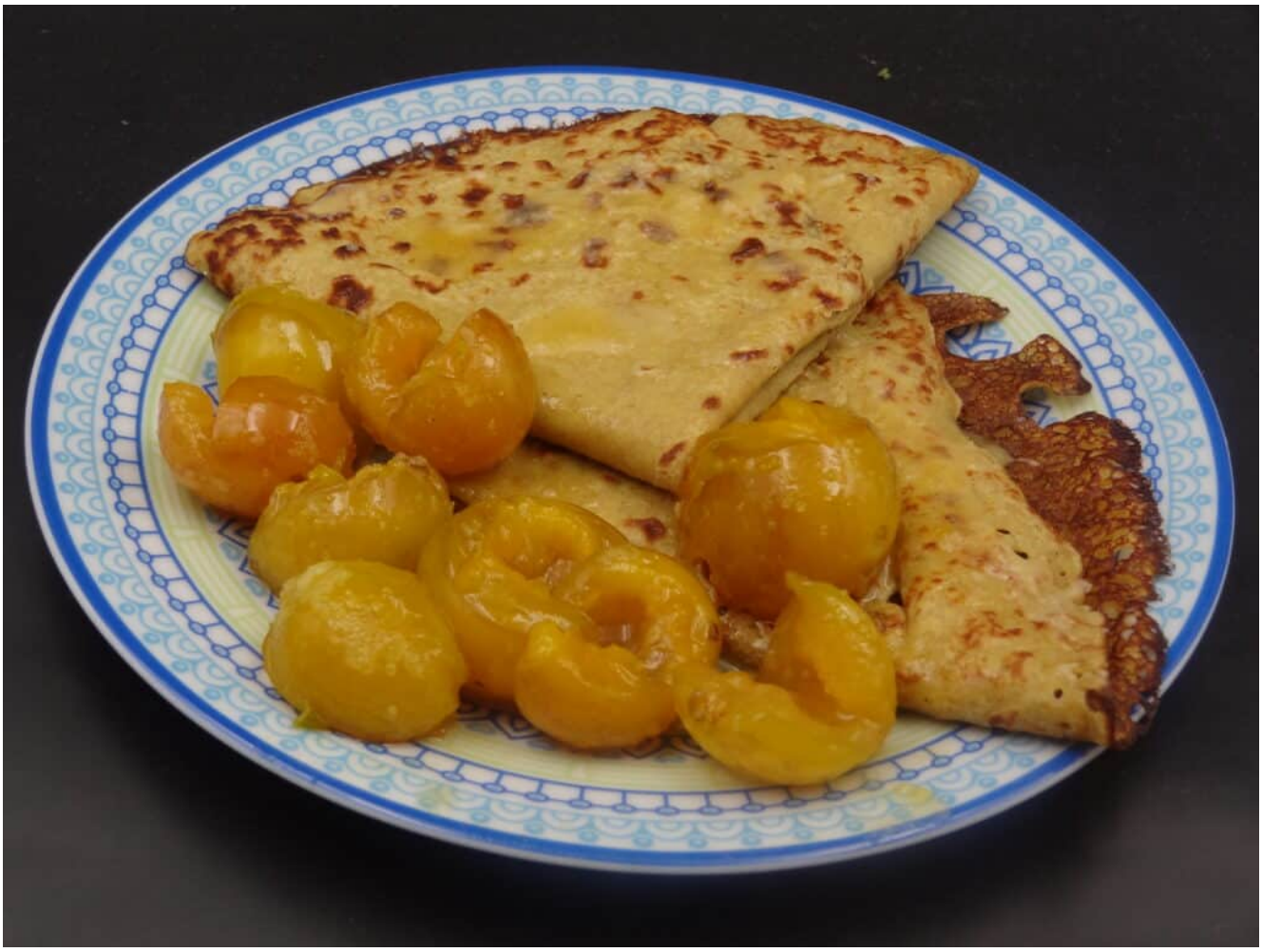
*Mettre au frais quelques heures.*

*Sortir la pâte à crêpes qui s'est épaissie à cause de la farine de lupin. Rajouter l'eau jusqu'à obtenir la consistance que vous désirez.*

*Chauffer une poêle à crêpes antiadhésive, beurrer légèrement avec la moitié du beurre et faire cuire 12 crêpes à garder au chaud.*

*Dénoyauter les mirabelles et les faire revenir quelques minutes dans une poêle antiadhésive avec 10 g de beurre et la c à s d'érythritol.*

*Servir : 2 crêpes sucrées avec un peu de sugarly et quelques mirabelles en accompagnement soit 4 sp vert bleu violet□□□-4 psp par assiette.*



*Je prépare en général la pâte à crêpes le matin et je les fais dans l'après-midi, la pâte à crêpes ayant besoin de repos.*

*Mixer au mixeur plongeant votre pâte avant de la mettre au*

*frais pour éviter les grumeaux.*

*Vous trouverez ces farines en magasin Bio.*

*Suivant les saisons, vous pouvez opter pour d’autres fruits.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□) – 1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – salsifis + 1 c à c de beurre 41% (1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□) – 2 crêpes aux mirabelles (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□).Total : 7 sp vert □-6 spl bleu□- 6 spv violet□ – 6 psp□*

*Surtout tenez bien compte de vos propres choix alimentaires pour recalculer vos perso points psp□*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés.***