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.