

MINI CRÊPES SALÉES AU GRUYÈRE

Dimanche 16 Février 2020

Pas de sucré aujourd'hui mais un accompagnement pour un apéritif entre amis

***Mini crêpes salées au gruyère pour 8 personnes
et 3sp vert bleu violet pour 6 mini crêpes par part***

- 75 g de farine complète*
- 75 g de farine de blé*
- 2 œufs moyens **
- 250 ml de lait écrémé **
- 50 g de gruyère râpé allégé*
- 25 sprays d'huile*
- sel poivre blanc*

Préparer une pâte à crêpe épaisse : mélanger les deux farines et les œufs en fouettant

Délayer en versant le lait froid petit à petit pour obtenir une pâte lisse

Assaisonner : sel poivre blanc

Laisser reposer au frais 1heure

Puis rajouter le gruyère râpé et bien mélanger

Chauffer une crêpière antiadhésive et très légèrement huilée au pinceau et cuire successivement 2 crêpes épaisses recto verso

Avec un emporte-pièce de 5cm de diamètre, découper 48

mini crêpes



J'ai comptabilisé la farine complète pour rester dans le cadre ww mais logiquement pour moi dans le programme violet ce serait 0spv pour cette farine

Pour le repas de midi : virgin mojito (2sp vert bleu violet [])-6

mini crêpes salées au gruyère (3sp vert bleu violet [])-100

g de fromage blanc salé (1sp vert bleu violet [])-1

truite au four (4sp vert []-0spl

bleu []-0spv

violet []-recette

du 06 09 2017)-carottes vichy (0sp vert bleu violet [])-120

g de riz complet cuit (4sp vert []-4sp

bleu []-0spv

violet [])-salade

de fruits maison sans sucre ajouté (0sp).Total : 14sp vert []-

10spl bleu - 6spv violet

Très bon dimanche à toutes et tous

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr***

Tous droits réservés