

CRÊPE SARRASIN FOURRÉE

Vendredi 03 Janvier 2020

Pas de crêpe maison mais une surgelée d'où le comptage : 2 sp par crêpe

Crêpe sarrasin fourrée pour 1 personne et 4 sp □- 3 spl□- 3 spv□ par part

- 1 crêpe de blé noir
- 1 tranche de jambon de poulet *
- 1 petite boîte de champignons de Paris *
- 80 ml de lait écrémé *
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 1 cuillerée à café de parmesan
- ciboulette *
- 20 sprays d'huile d'olive
- sel poivre blanc muscade

Préchauffer le four 180° (th 6)

Rincer les champignons et bien les égoutter

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans le lait puis chauffer en remuant bien jusqu'à épaississement.

Assaisonner : sel

poivre blanc, une pointe de muscade

Rajouter les champignons et le parmesan. Bien mélanger.

Sur la crêpe, étaler la préparation ci-dessus. Déposer la tranche de jambon de poulet, saupoudrer de ciboulette

Rouler la crêpe et la mettre dans un plat huilé allant au four

Enfourner 10 à 15 minutes, le temps de la réchauffer

Servir aussitôt



Ne saler pas trop la béchamel, le parmesan apportant pas mal de sel

Avec une crêpe maison, j'aurais compté 1spv ☐

Quand je fais mes crêpes moi-même, je compte 0 spv ☐ car je n'emploie que de la farine 100% sarrasin dite aussi blé noir, un œuf, de d'eau et un peu de sel

Pour le repas du soir : salade roquette betterave maïs

+1 c à c d'huile (3sp ☐-

1 spl☐- 1 spv☐)

-crêpe sarrasin fourrée (4 sp ☐-3

spl☐- 3spv☐)

-2 petits suisses 0% (1 sp ☐☐-0spv☐)

-1 petite banane (0sp). Total : 8sp ☐-

5spl☐- 4spv☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou

light.fr

Tous droits réservés