

CRÊPES SUZETTE

Dimanche 30

Décembre 2018

Toujours tirée du magazine « gourmand sans sucre » avec des réajustements surtout pour le beurre pour cette recette

Crêpes Suzette

pour 4 personnes et 6pp-6sp par part soit 2 crêpes

-125 g de farine

-2 œufs*

-250 ml de lait écrémé

-1 orange bio*

-40 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à soupe de sucralose

-50 sprays d'huile

-1 cuillerée à soupe de Grand Marnier

Prélever les zestes d'orange et le jus

Préparer la pâte à crêpes : mélanger au fouet électrique les œufs et la farine. Verser le lait au fur et à mesure en évitant

les grumeaux. Rajouter le tiers des zestes d'orange et 1 cuillerée à soupe de Grand Marnier. Bien mélanger et laisser reposer la pâte une bonne heure

Cuire les crêpes dans une crêpière légèrement huilée (8 crêpes). Réserver

Travailler le beurre avec 2 cuillérées à soupe de jus d'orange, un tiers de zestes et le sucralose

Sur chaque crêpe, étaler 1 petite cuillérée à café de beurre à l'orange. Replier les crêpes en 4 et les poser dans une crêpière chaude



Les arroser avec 2 cuillérées à soupe de jus d'orange et laisser chauffer pour les caraméliser un peu

Saupoudrer du restant des zestes d'orange

Servir aussitôt



Personnellement, j'ai fondu le beurre avec le jus d'orange et j'ai laissé refroidir avant de napper les crêpes

Si vous ne les trouvez pas assez sucrées, saupoudrez les d'un peu de sucralose. C'est une recette sans sucre

Pour le repas du soir : salade thon haricots verts + 1 c à c d'huile (3pp-1spl) -2 crêpes Suzette (6pp-6sp). Total : 9pp-7spl

Très bon Dimanche

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**