

# CRÊPES AU LAIT D'AMANDES ET SA COMPOTÉE DE POIRE

Dimanche 04 Février 2018

Qui n'aime pas les crêpes ?

Crêpes au lait d'amandes et compotée de poire pour 2 personnes et 3pp- 5 sp par part

Pour 15 crêpes (2 pp- 2 spl par crêpe) :

- 
- 500ml de lait d'amandes
  - 200 g de farine
  - 2 œufs\*
  - 1 blanc d'œuf\*
  - 2 cuillères à soupe de sucralose
  - 1 cuillère à soupe d'Amaretto à cuire

Verser la farine tamisée dans un saladier. Ajouter les œufs et le blanc d'œuf. Mélanger au fouet en versant petit à petit le lait. Rajouter l'amaretto et le sucralose

Laisser reposer 1 heure

Dans une crêpière antiadhésive, cuire 15 crêpes

Pour les crêpes à la compotée de poire

- 
- 2 crêpes
  - 1poire\*

-10 g de beurre allégé 41 %

-10 g de chocolat noir

-alcool de poire à flamber

Préchauffer le four 150 ° (th5)

Peler et couper la poire en petits dés et les faire revenir à petit feu dans une poêle avec la moitié du beurre jusqu'à ce qu'ils soient compotés

Sur chaque crêpe, déposer la moitié de la compotée de poire et la moitié du chocolat râpé puis les rouler

Poser les crêpes dans un plat beurré avec le restant de beurre et allant au four

Les enfourner 10 minutes

Chauffer l'alcool de poire et hors du four, flamber les crêpes

Servir aussitôt



J'ai choisi l'amaretto car c'est une liqueur à base d'amandes qui se marie bien avec le lait d'amandes et la poire

Les crêpes se congèlent très bien à plat et séparées par une feuille de papier cuisson

Pour le repas du soir : endives jambon de dinde cancoillotte (5pp- 3 sp) -1 crêpe au lait d'amandes et compotée de poire (3pp-5 spl). Total : 8pp- 8spl

Très bon dimanche

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

**Tous droits réservés**