

CRÊPE NORMANDE

Lundi 13 Mars 2017

Pour un repas du soir :



Crêpe normande pour 2 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 2 crêpes de sarrasin *
- 2 œufs moyens *
- 2 pommes *
- 60 g de camembert à 5 %
- 10 g de beurre à 41 %

-50 sprays d'huile

Peler les pommes, les couper en tranches et les faire revenir 5 minutes dans le beurre à feu doux

Huiler 2 crêpières et y déposer les crêpes quand elles sont chaudes

Poser au centre des crêpes le fromage coupé en lamelles et le laisser fondre

Rajouter les pommes et 1 œuf sur le plat au moment de servir

Pour cuire les œufs, j'imbibe un papier absorbant d'un tout petit d'huile et je le passe dans la poêle qui est juste recouverte d'une très fine pellicule d'huile

Pour les crêpières, 25 sprays pour chaque

Pour le repas : crêpe normande (6pp- 7 sp) –salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 yaourt Saint Malo 0% (1pp- 1 sp)
.Total : 8pp- 9 sp

Deux laitages car ce repas du soir correspond au jour de mon anniversaire dont le repas de midi n'en comportait aucun

Très bon début de semaine