

MILLEFEUILLE DE MINI CRÊPES AU SARRASIN

Mercredi 1 Février 2017

Un avant-goût de la Chandeleur :



Millefeuille de mini crêpes de sarrasin pour 2 personnes et
7pp- 8 sp

- 80 g de farine de sarrasin *
- 2 œufs *
- 2 tranches de jambon dégraissé *

-20 sprays d'huile

-ciboulette*

-eau

-Sel

– mâche

Préparer la pâte à crêpes : diluer la farine avec l'eau pour obtenir une pâte épaisse .Saler. Mettre au frais 2 heures.

Huiler une poêle à blinis et faire 10 mini-crêpes à garder au chaud

Battre les œufs avec la ciboulette, les assaisonner et faire une omelette

Garnir les crêpes avec l'omelette, le jambon et réaliser 2 millefeuilles

Servir avec de la mâche nature

Pour le repas : salade de carottes +1/2 jus d'orange (0pp- 0 sp) – millefeuille de mini crêpes de sarrasin (7pp- 8 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp).
Total : 9pp- 10 sp

Passez un excellent mercredi