CRÊPE GRATINÉE

Mercredi 15 Février 2017

Février est avant tout le mois des crêpes, des beignets et des carnavals et à chacun ou chacune sa galette !

Crêpe gratinée pour 1 personne et 6 pp- 7 sp par part

-1 crêpe de sarrasin *

-150 g de champignons de Paris *

-1 tranche de jambon de poulet *

– 15 g de gruyère râpé allégé

-150 ml de lait écrémé*

-8 g de maïzena

-20 sprays d'huile

-sel poivre muscade

Cuire à couvert et sur une feuille de cuisson les champignons émincés. Assaisonner sel poivre. Réserver au chaud

Mixer le jambon

Sur la crêpe, déposer les champignons et le jambon. Rouler la crêpe et la déposer dans un plat huilé allant au four

Préparer la béchamel ; délayer la maïzena dans un peu de lait puis verser dans le restant de lait. Chauffer jusqu'à épaississement tout en remuant. Assaisonner : sel poivre muscade

Verser sur la crêpe et saupoudrer de gruyère

Enfourner sous le gril 5 minutes, le temps que le gruyère gratine

Pour me faciliter la tâche, je prends souvent des crêpes de sarrasin surgelées qui décongèlent très rapidement

Pour le repas du soir : salade de mâche + 1 c à c d’huile de noix (1pp- 1 sp) – crêpe gratinée (6pp- 7 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 8 sp)

Très bon mercredi