

CRÊPES DE SARRASIN POIREAUX CREVETTES AU CURRY

Lundi 16 Janvier 2016

Bretagne et Asie, pourquoi pas !



Crêpes de sarrasin poireaux crevettes au curry pour 2 personnes et 6pp- 6 sp -6spl par part

- 2 crêpes de sarrasin *
- 160 g de crevettes roses cuites décortiquées*
- 2 blancs de poireaux*
- 200ml de lait écrémé*
- 1 cuillerée à soupe de maïzena
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 pointe de curry
- sel poivre

Couper les blancs de poireaux bien lavés en rondelles et les compoter avec 2 c à s d'eau dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, à couvert et à petit feu. Assaisonner.

Préparer une béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait froid et la verser dans le reste de lait. Chauffer en fouettant jusqu'à épaississement. Assaisonner et rajouter une pointe de curry.

Mettre dans la béchamel chaude les crevettes et les poireaux. Garder au chaud.

Fondre le beurre dans 2 poêles crêpières, mettre les crêpes, les réchauffer puis étaler équitablement la préparation précédente

Les replier et servir aussitôt

Vous pouvez faire vos crêpes vous-mêmes : farine de sarrasin, eau, sel mais 3 heures de repos pour la pâte. Alors, j'en ai toujours dans le congélateur toutes prêtes et qui se décongèlent très vite.

Pour le repas : salade de mâche + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin poireaux crevettes au curry (6pp- 6 sp) -1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 banane fressinette (0pp- 0 sp . Total : 8pp- 8 sp

Très bon début de semaine