

CRÊPES FROMENT CHÂTAIGNE

Dimanche 09 Février 2020

Ces crêpes ont un gout nettement plus prononcé que de simples crêpes de froment

***Crêpes froment châtaigne : 12 crêpes et 2sp
vert bleu violet □□□
par crêpe***

-70 g de farine de blé

-70 g de farine de châtaigne

*-3 œufs moyens **

*-300 ml de lait écrémé **

-10 g de beurre

-20 g de sugardyl en poudre (sucralose)

-2 cuillérées à soupe de rhum ambré à cuire

Mélanger les 2 farines et fouetter avec les œufs

Verser le lait froid petit à petit toujours en fouettant

Rajouter le beurre fondu et le sucralose, bien mélanger

Laisser la pâte reposer

Au moment de faire cuire les crêpes, rajouter le rhum dans la pâte et bien mélanger

Chauffer une crêpière antiadhésive huilée légèrement au pinceau et verser une louche de pâte

Cuire recto verso les crêpes

Garder les crêpes au chaud dans un four à 50°



La farine de châtaigne est beaucoup plus compacte que celle de froment d'où la nécessité de mélanger les 2 farines : 30% farine de châtaigne 70 % froment ou 50 % de chaque

Ne vous étonnez pas de la fluidité de la pâte ,les crêpes se cuisent sans problème et même plus facilement que celles 100% froment

Pour éviter les grumeaux, donner un petit coup de mixeur plongeant

Pour les plus gourmandes, goûtez lez avec de la crème de marrons (2 c à c= 3sp) et du skyr 0%, c'est un délice pour 6sp vert □- 5spl bleu□- 5 spv violet□.

Il faut savoir se faire plaisir mais le tout est sucré au sugardyl (sucralose)

Pour le repas du soir de la chandeleur : salade sucrine +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□)-1

crêpe maison 100% sarrasin +50 g de saumon fumé + fenouil confit + crème

allégée au citron (5sp vert □-

3spl bleu□

-1spl violet□)-1

crêpe maison 100% sarrasin + 1 tranche de jambon de poulet + 15 g de gruyère

allégé (4sp vert □-3spl

bleu□- 1 spv

violet□)-2

crêpes froment châtaigne (4sp vert bleu violet □□□)avec

3 petits suisses 0% (2sp vert □-2

sp bleu□-0spv

violet□)-100 g

de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□).Total :

16sp vert □-13

spl bleu □-7spv

violet □

Un plein de crêpes pour fêter dignement la chandeleur

Très bon dimanche

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou

light.fr

Tous droits réservés