

# 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***