

CRÊPES »FORÊT NOIRE »

Dimanche 22 Novembre 2020

Ce n'est pas le célèbre gâteau mais c'est quand même bon :

Crêpes « forêt noire » : 10 crêpes et 3 sp vert bleu violet
☐☐☐ par part

Pour 10 crêpes :

- 300 ml de lait écrémé**
- 100 g de farine*
- 2 oeufs moyens **
- 10 g de cacao en poudre sans sucre*
- 10 g de sugarly (sucralose en poudre)*

Verser la farine dans un saladier, faire un puits et casser les oeufs dedans. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte épaisse puis verser le lait petit à petit en fouettant bien pour éviter les grumeaux et obtenir une pâte fluide.

Tamiser le cacao en poudre et le rajouter à la préparation précédente avec le sucralose et bien mélanger

Laisser reposer 1 h en posant un torchon sur le saladier

Chauffer une crêpière antiadhésive et très légèrement huilée au pinceau et cuire successivement 10 crêpes à garder au chaud, enveloppées dans une feuille d'aluminium posée sur un plat et sur une casserole d'eau frémissante

La garniture pour 2 crêpes :

- 200 g de fromage blanc 0%**
- 1 petite cuillerée à café de sugarly en poudre(sucralose)*

-100 g de cerises dénoyautées*

-2 cuillérées à café de kirsch

Faire revenir les cerises dans une poêle chaude quelques minutes puis rajouter le kirsch et flamber.

Mélanger le sugarly au fromage blanc et garnir deux crêpes.

Rajouter les cerises et servir



J'ai utilisé des cerises noires de l'Yonne que j'avais surgelées cet été puis décongelées pour cette recette. Comme elles étaient déjà un peu cuites par la congélation, je n'ai pas eu besoin de beurre pour les faire revenir dans la poêle.

En remplaçant le fromage blanc 0% par du skyr 0%, comptez 2 sp ☐☐. Avec des petits suisses 0%, comptez 3 sp ☐☐ et 2 sp ☐

Pour le repas : asperges truite fumée à la mayonnaise allégée

10 g (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -gambas sur lit de chou (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -recette du 02 082019) -120 g de riz basmati complet (4 sp vert -4 sp -0 spv violet) -1 crêpe « forêt noire » (3 sp vert bleu violet). Total :12 sp vert -9 spl bleu -5 spv violet

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés