

LASAGNES DE SARRASIN

Vendredi 30 Mars 2018

Autre présentation de la crêpe de sarrasin :

Lasagnes de sarrasin pour 2 personnes et 5pp-5spl par part

- 2 crêpes de sarrasin
- 2 tranches de jambon de dinde*
- 4 tranches de poivrons rouges *
- 6 pétales de tomates séchées sans huile*
- 80 g de cancoillotte
- 5 g de beurre à 1 %
- 1 cuillère à soupe de persillade

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Beurrer un plat allant au four

Couper une crêpe à la taille du plat et la déposer au fond

Déposer dessus 1 tranche de jambon de dinde puis la moitié des tomates séchées et 30 g de cancoillotte



Recouvrir avec un morceau de crêpe



Redéposer une tranche de jambon de dinde puis du restant des tomates séchées, de 30 g de cancoillotte et des tranches de poivrons. Saupoudrer de persillade



Recouvrir avec le restant de crêpe et napper de 20 g de cancoillotte



Enfourner 15 minutes

Servir aussitôt

A vous de varier les légumes

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – lasagnes de sarrasin (5pp- 5 spl) -1 crêpe de froment au lait d'amandes sucrée au sucralose + fraises (2pp- 2 sp). Total : 8pp- 8 spl

Que ce vendredi vous soit bien agréable

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés