

# MINI CRÊPES SALÉES AU GRUYÈRE

*Dimanche 16 Février 2020*

*Pas de sucré aujourd'hui mais un accompagnement pour un apéritif entre amis*

***Mini crêpes salées au gruyère pour 8 personnes  
et 3sp vert bleu violet pour 6 mini crêpes par part***

- 75 g de farine complète*
- 75 g de farine de blé*
- 2 œufs moyens \**
- 250 ml de lait écrémé \**
- 50 g de gruyère râpé allégé*
- 25 sprays d'huile*
- sel poivre blanc*

*Préparer une pâte à crêpe épaisse : mélanger les deux farines et les œufs en fouettant*

*Délayer en versant le lait froid petit à petit pour obtenir une pâte lisse*

*Assaisonner : sel poivre blanc*

*Laisser reposer au frais 1heure*

*Puis rajouter le gruyère râpé et bien mélanger*

*Chauffer une crêpière antiadhésive et très légèrement huilée au pinceau et cuire successivement 2 crêpes épaisses recto verso*

*Avec un emporte-pièce de 5cm de diamètre, découper 48*

## mini crêpes



J'ai comptabilisé la farine complète pour rester dans le cadre ww mais logiquement pour moi dans le programme violet ce serait 0spv pour cette farine

Pour le repas de midi : virgin mojito (2sp vert bleu violet [ ])-6

mini crêpes salées au gruyère (3sp vert bleu violet [ ])-100

g de fromage blanc salé (1sp vert bleu violet [ ])-1

truite au four (4sp vert [ ]-0spl

bleu [ ]-0spv

violet [ ]-recette

du 06 09 2017)-carottes vichy (0sp vert bleu violet [ ])-120

g de riz complet cuit (4sp vert [ ]-4sp

bleu [ ]-0spv

violet [ ])-salade

de fruits maison sans sucre ajouté (0sp).Total : 14sp vert [ ]-

*10spl bleu -6spv violet*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr***

***Tous droits réservés***