

CRÊPES AUX MYRTILLES

Dimanche 06 Février 2022

Que la Chandeleur dure toute la semaine et plus encore !

Crêpes aux myrtilles : 12 crêpes et 4 sp vert - 4 spl bleu - 3 spv violet - 3 psp par crêpe

Pour la pâte à crêpes : 2 sp vert bleu violet - 2 psp par crêpe

-100 g de farine de blé complet T 110 : 9 sp vert - 9 sp bleu - 9 spv violet - 9 psp

-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert - 4 sp bleu - 4 spv violet - 4 psp

-500 ml de lait écrémé : 5 sp vert - 5 sp bleu - 5 spv violet - 5 psp

*-2 oeufs moyens * : 5 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp*

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert - 2 sp bleu - 2 spv violet - 2 psp

-1 pincée de sel

-quelques gouttes d'extrait de vanille Bourbon

Garniture par crêpe : 2 sp vert - 2 sp bleu - 1 spv violet - 1 psp

-1 petit suisse 0% : 1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp*

-50 g de myrtilles surgelées : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-1 cuillerée $\frac{1}{2}$ de sugarly (sucralose) : 1 sp vert bleu

violet-1 psp

Décongeler les myrtilles placées dans un bol.

Fondre le beurre et le laisser tiédir.

Dans un saladier mettre les deux farines et la pincée de sel et bien mélanger.

Rajouter les oeufs et commencer à fouetter en rajoutant au fur et à mesure le lait et le beurre fondu pour obtenir une pâte lisse à aromatiser avec quelques gouttes d'extrait de vanille Bourbon.

Laisser reposer 1 h à la température ambiante.

Puis cuire les crêpes dans une crêpière antiadhésive. Les déposer sur un plat recouvert d'une feuille d'aluminium et posé sur une casserole d'eau frémissante.

Au moment de passer au dessert, garnir une crêpe avec un petit suisse fouetté et sucré avec 1 c à c de sugarly et des myrtilles elles-mêmes sucrées avec $\frac{1}{2}$ c à c de sugarly.



Je ne comptabilise pas d'huile pour la cuisson des crêpes, ma crêpière n'accroche pas et de temps en temps je passe un bout de pomme de terre piqué dans une fourchette.

Pour éviter des grumeaux, je lisse ma pâte avec un mixeur plongeant.

Vous pouvez aussi aromatiser vos crêpes avec du rhum, de la fleur d'oranger, de la cannelle ...

Pour le repas du soir : salade composée laitue maïs cœurs d'artichaut haricots verts œuf dur + 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □- 1 spl bleu□-1 spv violet□- 1 psp□) -1 crêpe aux myrtilles (4 sp vert □-4 spl bleu□-3 spv violet□-3 psp□. Total : 7 sp vert□-5 spl bleu□ – 4 spv violet□-4 psp□

A vous de calculer vos points fonction de vos préférences personnelles.

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés