



CRÊPES JAMBON ET CHAMPIGNONS

 20 minutes 35 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru [58 g]
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT [250 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 20 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 20 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT [250 g]
- 1 gramme de noix de muscade
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 100 grammes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [240 g]
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru [45 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préparez votre pâte à crêpes. 2. Emincez les champignons en fines lamelles et faites-les cuire. 3. Coupez le jambon dégraissé, découenné en dés. 4. Préparez la béchamel et ajoutez les champignons cuits et le jambon. 5. Garnissez les crêpes, disposez-les sur l'assiette. 6. Servez avec une belle salade assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [224 g]	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	192 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	12 g	23 %
GLUCIDES	9 g	20 g	8 %
SUCRES	3 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	86 mg	193 mg	8 %