Justine
Diététicien · 629505150

CRÊPES AUX POMMES

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)
- 1 unité grande de pomme, pulpe, crue (300 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 grand morceau de sucre roux (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Préparez la pâte à crêpes. Laissez reposer. 2. Pendant ce temps, préparez les pommes : découpez-les en petits dés. 3. Faites chauffer le beurre dans une poêle et mettez les pommes à cuire dedans. 4. Parsemez les pommes de cannelle. Lorsqu'elles sont caramélisées et presque cuites, parsemez-les de sucre pour les faire caraméliser. 5. Cuisez les crêpes. 6. Garnissez-les avec les pommes caramélisées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (120 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	110 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	5 g	10 %
GLUCIDES	16 g	20 g	8 %
SUCRES	7 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	23 mg	28 mg	1 %