

**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

- 1° 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 % |