



CRÊPES

 20 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 6 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (348 g)
- 250 grammes de bière blanche
- 500 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 grammes d'huile d'olive vierge extra

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez la farine dans un saladier. Faites-y un puits et ajoutez l'huile et les oeufs. Mélangez, puis ajoutez petit à petit le lait, puis la bière. Laissez reposer 1 heure avant de faire cuire les crêpes. Les déguster avec la garniture de votre choix !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (78 g)	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	125 kcal	6 %
PROTÉINES	8 g	7 g	13 %
GLUCIDES	23 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	40 mg	31 mg	1 %