nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

FICELLES PICARDES

30 minutes
40 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 portions de crêpes
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 500 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° .Faites des crêpes selon la recette classique (ne pas sucrer la pâte à crêpes). Réservez 4 crêpes.
2° Lavez les champignons et coupez-les en lamelles. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à disparition du jus, puis ajoutez la crême fraîche et le jus du citron, salez, poivrez. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux.
3° Quand la préparation est tiède, dressez les ficelles picardes : posez une crêpe à plat sur une assiette, posez-y une tranche de jambon, puis au centre sur la longueur le quart de la préparation aux champignons. Roulez le tout et poser dans un plat allant au four.
4° Saupoudrez les ficelles de gruyère rapé et passer au four à 200° (th 5) pendant 10 minutes. Dégustez bien chaud accompagnées d'une salade assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (355 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	394 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	23 g	45 %
GLUCIDES	7 g	25 g	9 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	5 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	123 mg	435 mg	18 %