



CRÊPES À LA COMPOTE DE POMMES

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 125 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet de sucre vanillé [10 g]
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT [250 g]
- 2 unités moyennes [M] d'œuf, cru [116 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 300 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, le sucre, la pincée de sel et la farine tamisée. Ajouter progressivement le lait et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse. Ajouter l'huile et mélanger de nouveau.
- 2° Recouvrir de film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 h.
- 3° Faire chauffer une crêpière ou une poêle antiadhésive.
- 4° Verser 1 louche de pâte en faisant légèrement pivoter la poêle de façon à en recouvrir le fond.
- 5° Faire cuire 2 à 3 min à feu moyen, retourner la crêpe et faire cuire à nouveau 1 ou 2 min. Réserver les crêpes sur une assiette chaude.
- 6° Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 7° Faire tiédir la compote quelques secondes au micro-ondes et en garnir les crêpes. Servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [133 g]	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	158 kcal	8 %
PROTÉINES	5 g	7 g	14 %
GLUCIDES	18 g	24 g	9 %
SUCRES	7 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	31 mg	41 mg	2 %