Justine
Diététicien · 629505150

BLINIS AUX POMMES

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 2 cuillères à café bombées de farine de sarrasin (21 g)
- 50 grammes de farine de maïs
- 30 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 1/2 unité moyenne de pomme Granny Smith, pulpe, crue (75 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans un saladier, battez l'œuf, la farine de sarrasin, la Maïzena®, le lait, la levure et 1 pincée de sel. Pelez la pomme, râpez-la, ajoutez-la à la pâte et mélangez. Huilez légèrement une petite poêle à blinis avec du papier absorbant imbibé d'huile. Faites chauffer la poêle, puis versez 1 petite louche de pâte. Laissez cuire 2 à 3 minutes sur chaque face, à feu doux. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Servez avec de la compote de pommes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (329 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	435 kcal	22 %
PROTÉINES	4 g	14 g	29 %
GLUCIDES	23 g	76 g	29 %
SUCRES	7 g	22 g	24 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	155 mg	512 mg	21 %