

## CRÊPES AUX POIRES

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT (200 g)
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 200 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 2 unités moyennes de poire, pulpe, crue (370 g)
- 20 grammes d'amandes

### MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs. Délayez avec le lait de façon à obtenir une pâte légèrement épaisse. Épépinez les poires et coupez-les en quartiers. Faites dorer à sec les amandes effilées. Faites cuire 4 crêpes dans une poêle antiadhésive huilée, 2 minutes environ de chaque côté. Étalez une fine couche de fromage blanc sur chaque crêpe, puis garnissez de quelques lamelles de poire. Repliez les crêpes en éventail et parsemez d'amandes effilées dorées. Servez aussitôt.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (248 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	215 kcal	11 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	12 g	31 g	12 %
SUCRES	6 g	14 g	16 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	31 mg	76 mg	3 %