



## CRÊPES

Pâte à crêpe salée légère pour se faire plaisir en tout équilibre.

 5 minutes 20 minutes 18 portions

## INGRÉDIENTS

- 450 grammes de lait écrémé
- 3 œufs moyens (174 g)
- 250 grammes de farine de blé T80
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin (10 g)
- 1 pincée de sel

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la farine et le sel. Ajouter les œufs, l'huile et le lait petit à petit (pour éviter les grumeaux). On peut laisser la pâte reposer 1h au réfrigérateur.
- 2° Dans une poêle chaude, mettre un peu de matière grasse à l'aide d'un pinceau ou d'un papier absorbant. Faire cuire quelques minutes de chaque côté.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (48 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	74 kcal	4 %
PROTÉINES	7 g	3 g	7 %
GLUCIDES	24 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	1 g	2 %
LIPIDES	3 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	2 %
SODIUM	88 mg	42 mg	2 %