



CRÊPES SALÉES ŒUF ET FROMAGE

crêpes salées

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 6 unités petites [S] d'oeuf, cru (318 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 250 grammes de pain complet ou intégral (à la farine T150)
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 60 grammes de gruyère
- 150 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (15 g)
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un grand récipient, déposer la farine puis réaliser un gros trou au milieu pour y ajouter 2 œufs et le lait et la levure.
- 2° Mélanger à l'aide d'un fouet pour avoir une pâte à crêpe sans grumeaux.
- 3° Faire cuire dans une poêle un côté de la crêpe, puis l'autre côté.
- 4° En laissant la crêpe sur la poêle, ajouter une poignée de champignons, 1 œuf et le fromage râpé puis fermer la crêpe. Répéter la même chose pour un total de 4 crêpes
- 5° Servir 1 crêpe par personne accompagné de salade et tomate et un filé d'huile d'olive
- 6° Servir 1 crêpe par personne accompagné de salade et tomate et un filé d'huile d'olive

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (306 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	369 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	22 g	45 %
GLUCIDES	11 g	34 g	13 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	729 mg	2232 mg	93 %