



CRÊPES SALÉES ŒUF ET FROMAGE JAMBON DE POULET

crêpes salées

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 6 unités petites [S] d'œuf, cru [318 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT [250 g]
- 30 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]
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche [160 g]
- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65

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 et 1 tranche de jambon 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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (339 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	443 kcal	22 %
PROTÉINES	9 g	32 g	64 %
GLUCIDES	14 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	662 mg	2242 mg	93 %