



CRÊPES SALÉES ŒUF ET FROMAGE THON

crêpes salées. 1 par personne pour vous et les enfants de moins de 16 ans et deux pour une personne en non perte de poids ou adolescent de plus de 16 ans

 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)
- 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)
- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (140 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 et 1 poignée de thon 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 (334 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	440 kcal	22 %
PROTÉINES	10 g	33 g	66 %
GLUCIDES	15 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	606 mg	2023 mg	84 %