

## CRÊPE SAINE ET PROTÉINÉE



Prête en quelques minutes, cette recette est idéale pour remplacer les crêpes traditionnelles car elle permet de rendre leur valeur nutritionnelle plus intéressante : - Les flocons d'avoine sont une source de fibres alimentaires, de protéines et de vitamines B. Ils peuvent aider à réduire le cholestérol et à stabiliser les taux de sucre dans le sang (IG bas). Ainsi, ils augmentant la sensation de satiété. Pour les intolérants au gluten, prenez des flocons d'avoine certifiés sans gluten. - La whey permet d'augmenter la valeur protéique de cette recette ainsi que d'ajouter des saveurs, mais si vous n'en avez pas il suffit de doubler la dose de farine d'avoine. - La compote permet de remplacer la matière grasse, cela peut être de la purée de pomme, de banane etc.

5 minutes  
10 minutes  
1 portion

## INGRÉDIENTS

- 25 g de farine d'avoine ou flocons d'avoine mixés finement
- 25 g de poudre de protéines, whey chocolat, vanille ou caramel (ou 25 g de farine d'avoine en plus)
- 2 oeufs
- 1 c.à.c de compote sans sucre ajouté
- 60 ml de lait demi-écrémé, UHT ou de boisson végétale
- 1/2 c.à.c d'huile de coco ou huile d'arachide
- 1 pincée de sel

## MODE DE PRÉPARATION

- Mixez les flocons d'avoine si besoin
- Mélangez la whey avec le lait (pour ne pas faire de grumeau, mettre le lait au fond du récipient et ajoutez ensuite la whey), puis incorporez le sel et la farine d'avoine.
- Ajoutez les oeufs et la compote. Si vous n'avez pas mis de poudre de protéine dans votre recette, vous pouvez ajouter le sucrant de votre choix, sinon la whey et la compote comportent déjà du sucre. Selon la whey choisie, la consistance peut-être plus ou moins épaisse, alors si vous trouvez le mélange trop épais, ajoutez un peu de lait.
- Sur une poêle anti-adhésive, ajoutez de l'huile si nécessaire et versez la pâte avec l'aide d'une louche. Attendre que ça colore avant de retourner la crêpe de l'autre côté.
- Ajoutez la garniture de votre choix (fruits, beurre de cacahuètes, fromage blanc, citron, miel, compote, pâte à tartiner maison...)

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (219 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	367 kcal	18 %
PROTÉINES	18 g	40 g	79 %
GLUCIDES	9 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	14 %
SODIUM	155 mg	341 mg	14 %

