

C'est la CHANDELEUR ! Vive les crêpes ! Miam

Ma recette préférée

Pour 40 crêpes de la Crêpe party

- 2 œufs
- 200 g de farine (136 g de glucides)
- 50 g de maïzena (43 g de glucides)
- 50 cl de lait (écrémé ou lait de soja)



≈ 5g de glucides par crêpe

Dans un saladier, mettre la farine et la maïzena, faire un puit, casser les œufs, mélanger et incorporer le lait. Laisser la pâte reposer 1h avant de l'utiliser.

Garniture salée

Jambon blanc	Champignons	Gruyère râpé
Jambon cru (ou sec)	Courgettes cuites	Fromage de chèvre
Jambon de dinde	Carottes râpées cuites	Parmesan
Chorizo en tranche	Poivrons cuits	Vache-qui-rit
Saucisses (type knacki)	Oignons cuits	Comté
Andouille	Poireaux en julienne	Fromage raclette
Bacon	Pomme de terre 20g (4g de glucides)	Roquefort
Lardons		Camembert
Emincés de poulet		Cancoillotte
Saumon fumé		Reblochon
Noix de St Jacques		Crème fraîche
Crevettes		

Garniture sucrée

Sucre (1cc. / 5g glucides)	Miel (1cc. / 5g de glucides)	Confiture (1 cc. / 2g de glucides)
Pâte à tartiner (1cc. / 5g glucides)	Crème de marron (1cc. / 5g glucides)	Chantilly (1cc. / négligeable)
Amandes effilées (1cc. / négligeable)	Noisettes (1cc. / négligeable)	Sirop d'érable (1cc. / 4g glucides)
Sucre de coco (1cc. / négligeable)	Sirop de goyave (1cc. / négligeable)	Compote de fruits (1cc. / négligeable)
Banane (20g / 5g glucides)		

La comptine des crêpes

Caroline
Prend la farine,

Aline
Verse la farine,

Hervé
Ajoute le lait,

Mathieu
Casse les œufs,

Michel
Poudre de sel,

Roland
Remue longtemps,

Voilà, Juliette,
La pâte est prête !