

Pâte à crêpes



MATERIEL



INGREDIENTS

Pour 4 crêpes

1 œuf

100g de farine de sarrasin

200ml de lait ½ écrémé

CONSEILS DE PREPARATION

Casser l'œuf et le déposer en entier dans un saladier

Ajouter la farine et bien mélanger

Ajouter ¼ du lait et bien mélanger contre les parois du saladier pour écraser tous les grumeaux

Ajouter le reste du lait et mélanger jusqu'à homogénéisation

Faire reposer 30 minutes au réfrigérateur
Cuire 4 crêpes dans une crêpière antiadhésive



Facilité
Facile



Budget
Bon marché



Temps
5 minutes
+ 30' de repos



Couverts
2 personnes



AVANTAGE

La farine de sarrasin est naturellement plus riche en magnésium et en potassium : des minéraux importants dans le maintien d'une tension artérielle normale

Crêpes saumon-épinards

MATERIEL



INGREDIENTS

Garniture pour 4 crêpes

1 échalote
1 càc d'huile d'olive
300g d'épinards frais
200g de fromage frais light type
Philadelphia®
200g de saumon fumé
Sel, poivre

CONSEILS DE PREPARATION

Rincer les épinards et les laisser égoutter
Dans une poêle, faire suer l'échalote dans l'huile
Ajouter les épinards et laisser réduire sur feu doux
Saler et poivrer

Ajouter le Philadelphia® et mélanger jusqu'à
homogénéisation de la préparation

Couper le saumon en lamelles et l'ajouter à la
préparation un peu avant de garnir les crêpes

Garnir les 4 crêpes



Facilité
Facile



Budget
Moyen



Temps
5 minutes



Couverts
2 personnes



AVANTAGES

Riche en vitamine B9 (échalote,
épinard) : vitamine indispensable
au métabolisme du fer

Riche en oméga 3 (saumon) : bon
pour le cœur !

Possibilité de varier les goûts avec
jambon fumé/champignons