

Pour 1/5 des crêpes :



Crêpes



Livre de recettes : Tante Marie

Ingrédients

- 250 g de farine
- 3 oeufs
- 500 ml de lait
- Sel
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de rhum ou Cognac (Facultatif)

Préparation

- ① Mettez la farine dans un saladier et faites un puits.
- ② Cassez les oeufs et mettez les dans le puits. Rajoutez le sel.
- ③ Mélangez et ajoutez le lait progressivement afin de ne pas former de grumeaux. (Si vous en avez ce n'est pas si grave, terminez au mixeur)
- ④ Rajoutez l'huile et le rhum, Cognac ou autre si vous le souhaitez et mélangez.
- ⑤ Laissez poser environ 2h.
- ⑥ Faites chauffer une poêle (vous pouvez éventuellement mettre de l'huile de coco pour la première crêpe). Prenez une louche de pâte et versez dans la poêle. Faites chauffer quelques instants des deux cotés et répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Manger équilibré

Vous pouvez manger ces crêpes pour :

Le petit déjeuner :

Vous pouvez manger jusqu'à 1/5 des crêpes obtenues. Accompagnez avec des **fruits** pour un petit déjeuner équilibré.

Collation ou dessert : Vous pouvez prendre une ou deux crêpes en collation ou pour le dessert, en veillant à déduire les apports à un autre repas.

Déjeuner / souper : Vous pouvez faire deux crêpes salés (jambon champignon / saumon poireaux / lardon courgette ...) Accompagné avec éventuellement une salade.

Remarque : Ce ne sont pas les crêpes en elles même qui sont caloriques mais plus leur accompagnement (choco, sucre ...) Faites vous plaisir mais soyez raisonnable.