

Chandeleur : recettes de crêpes



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies


asptt.com




Nutrition
by ASPTT 

Crêpe sucrée : pomme-cannelle caramélisées

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 5 min

 Repos : 30 min



Ingrédients

- + 200 g de farine
- + 2 œufs
- + 40 cl de lait
- + 2 pommes
- + 1 càs de miel
- + 1 càs de sucre
- + Cannelle en poudre
- + 1 càs d'huile neutre



Saupoudrer légèrement sur la crêpe : des graines de chia ou de lin (fibres, oméga-3), ou quelques amandes ou noix concassées.

€ € €

0,75 € l'unité

Les étapes

Préparer une pâte à crêpe avec farine, œufs, lait et une pincée de sel.

Laisser reposer 30 min.

Faire cuire les crêpes une à une dans une poêle légèrement huilée.

Couper les pommes en dés et les faire revenir avec du miel, du sucre et de la cannelle.

Garnir chaque crêpe de pommes caramélisées.

Rouler ou plier les crêpes selon votre préférence.

Ajouter un filet de miel si besoin.

Servir chaud avec une pincée de cannelle en finition.

Valeur énergétique pour 1 portion :

346 kcal, 11 g protéines, 8 g lipides, 56 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Crêpe salée : saumon fumé et fromage frais



4 personnes



Préparation : 10 min



Temps de cuisson : 5 min



Repos : 30 min

Ingrédients

- + 200 g de farine
- + 2 œufs
- + 40 cl de lait
- + 400 g de saumon fumé
- + 200 g de fromage frais type St-Morêt
- + Jus de citron
- + Aneth fraîche
- + Poivre



Ajouter dans la crêpe ou en accompagnement :
concombre en fines lamelles, jeunes pousses
d'épinards ou roquette, radis émincés.

€ € €

3,60 € l'unité

Les étapes

Préparer une pâte à crêpe classique et laisser reposer 30 min.

Faire cuire les crêpes une par une dans une poêle chaude.

Mélanger le fromage frais, le jus de citron, l'aneth et un peu de poivre.

Étaler la garniture sur chaque crêpe.

Disposer des tranches de saumon fumé dessus.

Rouler ou plier les crêpes selon votre préférence.

Servir frais avec un peu d'aneth.

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Valeur énergétique pour 1 portion :
530 kcal, 38 g protéines, 22 g lipides, 45 g glucides

Galette bretonne complète (sarrasin)



4 personnes



Préparation : 15 min



Temps de cuisson : 5 min



Repos : 1 h



Ingrédients

- + 250 g de farine de sarrasin
- + 50 cl d'eau
- + 4 tranches de jambon blanc
- + 5 œufs
- + 80 g de fromage râpé
- + Sel



Ajouter dans la garniture :
épinards frais poêlés, poireaux
fondants ou champignons

€ € €

1,50 € l'unité

Les étapes

Mélanger de la farine de sarrasin, de l'eau, du sel et laisser reposer 1h.

Faire cuire une galette dans une poêle bien chaude.

Casser un œuf au centre, laisser cuire doucement.

Ajouter une tranche de jambon et du fromage râpé.

Rabattre les bords de la galette pour former un carré.

Laisser cuire jusqu'à ce que le fromage fonde.

Servir chaud, accompagné d'une salade verte.

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Valeur énergétique pour 1 portion :

519 kcal, 29 g protéines, 24 g lipides, 45 g glucides