

## Crêpes salés

Pour 12 personnes  
Temps de préparation : 45 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes



### ❖ Ingrédients

#### **Pour 12 crêpes :**

- 250 g de farine ordinaire blanche + 250 g de farine complète
- 6 œufs
- 1 litre de lait demi-écrémé
- 1 filet d'huile
- 1 pincée de sel

#### **Préparation de la pâte à crêpe:**

- Dans un saladier, tamisez les farines et le sel. Mélangez. Creusez un puits dans la farine. Cassez-y les oeufs et versez le lait.
- Mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse sans grumeaux. Versez le beurre fondu et mélangez à la cuillère.
- Laissez reposer la pâte dans le frigo pendant au moins 1/2 heure.

#### **Pour la cuisson des crêpes:**

- Faites chauffer à feu vif, pendant quelques minutes, une poêle anti-adhésive, bien graissée.
- Versez une demi-louche de pâte en remuant la poêle pour bien répartir la préparation. Faites cuire à feu moyen 2 à 3 minutes et quand la pâte commence à se détacher des bords, retournez la crêpe.

### Crêpes aux épinards, champignons

#### **Pour la garniture :**

- 600 g d'épinards surgelés
- 400 de champignons de Paris
- 50 cl de crème allégé à max.10 % M.G
- Un filet d'huile d'olive
- Sel, poivre





## Caria – Rue Haute 135, 1000 Bruxelles

### ❖ Recette

- mettez les épinards à décongeler dans un saladier et passez le tout quelques minutes au micro-onde en mode décongélation.
- Une fois décongelés, faites les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Laissez cuire 5 minutes puis ajoutez les champignons égouttés, la crème, salez et poivrez. Continuez la cuisson 2 minutes.
- Garnir la crêpe de la préparation et servez immédiatement !

### ❖ Valeurs nutritionnelles du plat par personne

<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>
9.5	9.7	16.6	191.7

## **Crêpes salées aux poulets et champignons**

### ❖ Ingrédients

#### **Pour la garniture**

- 600 g de champignons de Paris émincés
- 500 g de blanc de poulet
- 200 ml de crème liquide allégé à 10 % M.G
- 4 gousses d'ail hachées
- 100 g fromage râpé allégé à 15-20 % M.G
- Persil haché
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

### ❖ Recette

#### **Préparation de la garniture:**

- Coupez en cube le blanc de poulet, puis faites cuire dans une poêle avec les champignons. Faites-les dégorger à feu moyen pendant 10 minutes environ. Ajoutez l'ail et le persil et faites les rissoler en remuant la préparation pendant 10 minutes environ. Ajoutez la crème, le fromage, le sel et le poivre.
- Laisser cuire 5 minutes.
- Garnir la crêpe de la préparation et servez immédiatement !

### ❖ Valeurs nutritionnelles du plat par personne

<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>
10.5	8	13.8	169.2



### **Salade de céleri branche**

Ingrédients :

- 1 gros radis noir
- 1 céleri branche
- sel, poivre
- 3càs d'huile d'olive + 1càs de vinaigre
- Sel, poivre

Préparation :

- Epluchez le radis noir, lavez-le, puis coupez-le en petits dés.
- Mettez le radis noir coupé en dés dans un saladier.
- Prenez le céleri branche, coupez les feuilles, gardez les branches, lavez-les puis coupez-les en petits dés.
- Mettez le céleri branche dans le saladier avec le radis noir.
- Ajoutez le sel, le poivre, la vinaigrette et mélangez le tout.

Pour la vinaigrette :

- Mettez le vinaigre dans un bol et laissez-y fondre le sel (très important, car le sel ne se dissout pas dans l'huile).
- Ajoutez le poivre, ensuite l'huile.
- Mélangez le tout en battant avec une fourchette ou un fouet.

### **Intérêt nutritionnel des plats :**

Sucré ou salé, comme plat ou au goûter, elle conquiert tout le monde, rapide et facile à réaliser.

La crêpe salée constitue un plat complet quand elle est accompagnée d'un apport en légume et d'un morceau de viande ou poisson.

Elle est aussi idéale comme entrée accompagnée d'une salade verte.

### **Zoom sur les champignons :**

Le champignon est un légume, on le retrouve le plus souvent dans les bois, il existe des champignons toxiques non comestibles et les champignons comestibles cultivés (exemple : champignon de Paris). C'est un aliment passe-partout qui rehausse la saveur des mets les plus fades.

Il est pauvre en protéines, glucides et lipides, mais par contre, il est riche en eau, en minéraux (cuivre, sélénium), en vitamine du groupe B et en fibre (2.5 g/100g), ce qui régularise le transit intestinal et permet de lutter efficacement contre la constipation.