

Menu équilibré Février 2008



C'est la chandeleur !



Crêpe au blé noir complète (œuf, jambon, fromage)
Crêpe au blé noir forestière (champignons poêlés au persil)

Crêpe froment aux pommes rissolées

Il est important de consommer des légumes verts (dans ce menu, les champignons) et un fruit (dans ce menu, la pomme) afin d'équilibrer le repas → apports de fibres

L'apport glucidique du repas crêpes doit correspondre à l'apport glucidique du repas consommé habituellement. Aidez-vous des équivalences glucidiques suivantes :

1 crêpe blé noir = 20g de glucides
1 crêpe froment = 20g de glucides
1/2 pomme = 10g de glucides

Crêpe froment aux pommes rissolées

Pâte à crêpes froment pour 12 crêpes :

250g de farine type 55
500ml de lait 1/2 écrémé
3 œufs entiers
1 cuillère à soupe d'huile
1 pincée de sel
1 ou 2 cuillères à soupe d'eau

Pour la garniture :

1/2 pomme par personne
5g de beurre par personne
Le jus d'un demi citron

La pâte : mettre la farine dans une terrine. Faire un puits, y casser les œufs entiers. Ajouter la cuillère à soupe d'huile, le sel et un peu de lait. Travailler énergiquement la pâte avec une cuillère en bois pour la rendre légère. Mouiller progressivement avec le reste du lait, jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. Ajouter ensuite 1 à 2 cuillères à soupe d'eau.

Laisser reposer la pâte pendant 1 heure, recouverte d'une serviette ou d'un chiffon propre.

Faire cuire les crêpes.

La garniture : éplucher et épépiner la pomme. La couper en quartiers puis en fines rondelles. Verser sur les rondelles de pomme le jus d'un demi citron. Faire fondre dans une poêle le beurre et y faire rissoler les rondelles de pomme à feu doux pendant 5 minutes. Vous pouvez parfumer les rondelles de pomme rissolée avec de la cannelle. Disposer sur la crêpe.

Bon appétit !