

Recette

   flickr



Crêpes aux fruits de printemps

Saison



Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Lait/protéines de lait de vache : remplacer par un substitut végétal, lait sans lactose ou de l'eau.

Œufs : supprimer.

Gluten : utiliser de la farine sans gluten ou de la fécule/fleur de maïs.

Ingrédients

6 pers.

Pour la pâte à crêpes (environ 12 crêpes fines) :

250 g de farine

$\frac{1}{2}$ litre de lait ($\frac{1}{2}$ écrémé)

2 œufs

1 C à soupe d'huile de tournesol

(+ un peu d'huile pour la cuisson des crêpes)

1 pincée de sel

1 pincée de vanille en poudre

Pour la garniture de fruits frais :

Choisir 600 g de fruits frais de saison, par exemple la fraise

Coût

0,80 € / pers.

moins cher avec d'autres fruits que la fraise

Coût de la pâte :
16 centimes/pne



Temps

35 min
de préparation
et cuisson

dont **15** min
de cuisson



Crêpes aux fruits de printemps

La veille :

- Eplucher les fruits ; les laver.
- Couper les deux tiers des fruits en tranches très fines.
- Mixer le reste pour en faire un coulis.

Préparation de la pâte à crêpes :

- Dans un saladier, mettre la farine ; ajouter le sel, l'huile, les œufs.
- Ajouter le lait progressivement, tout en remuant avec un fouet/fourchette afin de ne pas faire de grumeau.
- Ajouter la vanille.
- Si possible, laisser reposer la pâte 1h00 au réfrigérateur.

Cuisson des crêpes :

- Bien chauffer une poêle anti adhésive.
- Graisser la poêle avec un papier absorbant et quelques gouttes d'huile.
- Cuire les crêpes une par une (fines si possible)

Garniture des crêpes :

- Sur chaque crêpe, étaler un peu de coulis de fruits frais, puis déposer joliment les fruits en tranches. Plier la crêpe en deux et déguster.

Alternatives et astuces :

- Utiliser un mixeur pour enlever les grumeaux.
- Aromatiser la pâte avec du cacao pur.
- **Fruits de saison de printemps/été** : abricot, ananas, banane, cerise, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, kiwi, mangue, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire.
- **Fruits de saison d'automne/hiver** : ananas, banane, clémentine/mandarine, coing, figue, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, kumquat, litchi, mangue, orange, pamplemousse, papaye, poire, pomme, raisin.
- **Faire une compotée de fruits** : cuire légèrement les fruits dans une poêle anti adhésive et garnir les crêpes avec.
- **Clafoutis aux fruits** : faire la même pâte et incorporer 400 à 600 g de fruits crus/cuits en morceaux. Cuire comme "une grosse crêpe".
- Également riche en fibres qui régulent l'appétit, le transit et la glycémie.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents, produits laitiers, fruits.

Ce plat apporte par personne :

1 part de féculents (farine : 29 g d'amidon)
80 à 100 g de fruit frais
85 ml de lait (env. 100 mg de calcium)

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter 150 g de légumes, une portion adaptée de viande/poisson/œuf.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Le repas doit être équilibré et apporter au moins 150 g de légumes/personne. Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Ce plat apporte en moyenne 47g de glucides par personne avec des fruits à 12 % de glucides. La fraise et la framboise contiennent seulement 6 % de glucides.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI,

Ce plat ne contient aucun ingrédient riche en acide gras saturé. Éviter de rajouter de la chantilly (faite à base de crème fraîche) ou de cuire les crêpes avec du beurre. La crème et le beurre sont riches en acides gras saturés.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

Ne pas ajouter la pincée de sel dans la pâte. ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel de régime : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

