



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Crêpes aux champignons et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	440 kcal
Protéines	22 g
Glucides	44 g
Graisses	18 g

En % de l'énergie totale

21%
41%
38%



Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.sgs-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 2025



Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Crêpes aux champignons et salade

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 30 minutes

Ingrédients

Farce:

500g	Champignons lavés
1	Gousse d'ail
1 cc	Huile de colza HOLL*
100 ml	Lait drink
40 g	Sbrinz
½ bouquet	Persil haché
	Sel, poivre

Pâte à crêpes:

200 g	Farine
4	Oeufs
4 dl	Lait drink
1 dl	Eau
1 pincée	Sel

Salade:

1	Grosse laitue
1	Carotte râpée
¼	Chou râpé
2 cs	Huile de colza
2 cs	Vinaigre aux herbes
	Sel



* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

Réalisation

Pour la farce: couper les champignons en quartiers et les faire revenir dans l'huile avec l'ail pressé. Laisser mijoter 5 à 6 minutes. Incorporer le lait drink, le sbrinz et le persil haché. Saler et poivrer.

Mélanger tous les ingrédients de la pâte à crêpe, passer la préparation au mixeur et laisser reposer env. 10 minutes. Cuire les omelettes dans une poêle à revêtement anti-adhésif sans huile (utiliser pour chaque omelette env. 0,5 dl de préparation).

Pour la salade: râper les carottes et le chou, laver la salade et mélanger le tout.

Pour la sauce: mélanger les ingrédients et verser sur la salade.

Farcir les omelettes de la farce aux champignons et servir avec la salade.