Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Crêpes aux champignons et salade



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale
Energie	440 kcal	
Protéines	22 g	21%
Glucides	44 g	41%

Graisses 18 g 38%



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

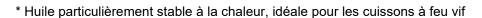
Pâte à crêpes:

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

Salade:

1 Grosse laitue
1 Carotte râpée
1/4 Chou râpé
2 cs Huile de colza
2 cs Vinaigre aux herbes

Sel



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.

