



Croque poire-chocolat



Pain gris ou complet



Crêpes aux pommes à la farine complète



Farine complète ou semi-complète



Crêpes aux pommes à la farine complète

INGRÉDIENTS

4

- 200 ml de lait demi-écrémé
- 100 g de farine complète ou semi-complète
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. d'huile ou de matière grasse pour cuire
- 1 pomme

PRÉPARATION :

1. Verser la farine dans un saladier.
2. Y creuser un puits et y verser le sucre et l'œuf.
3. Ajouter le lait progressivement tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.
4. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes.
5. Pendant que la pâte repose, éplucher la pomme et la couper en lamelles.
6. Cuire les lamelles de pomme dans une poêle avec de la matière grasse jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Réserver.
7. Faire chauffer un peu de matière grasse dans une poêle à crêpe bien chaude.
8. Y placer quelques lamelles de pommes puis une louche de pâte à crêpe.
9. Retourner la crêpe à mi-cuisson.
10. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte à crêpe.
11. Déguster chaud ou froid.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
204kcal	7g	27g	3g	7g

viasano.be



Croque poire-chocolat

INGRÉDIENTS

4

- 8 petites tranches de pain gris ou complet
- 1 poire
- 8 carrés de chocolat noir ou au lait (ou 80 g de granulés ou pépites de chocolat)

PRÉPARATION :

1. Peler la poire et la couper en lamelles.
2. Cuire les lamelles de poire à la poêle avec une cuillère à soupe de matière grasse, ou deux minutes au micro-ondes à pleine puissance.
3. Répartir des lamelles de poire et 20 grammes de chocolat sur une tranche de pain.
4. Recouvrir d'une deuxième tranche de pain et cuire à l'appareil à croque-monsieur.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
287kcal	7g	45g	6g	7g

viasano.be

