

CUISINER ET PARTAGER

RECETTE DES CRÊPES SUZETTE



NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Intérêts :

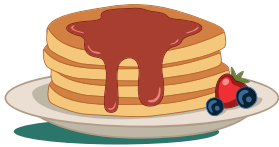
- Célébrer Mardi gras
- Apprendre à suivre une méthodologie
- Organiser son plan de travail
- Compter, diviser et multiplier si les proportions sont modifiées

Ustensiles :

- Bol
- Cuillère
- Poêle
- Louche
- Spatule

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 4 oeufs
- 1 paquet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 50 cl de lait
- Beurre
- Confiture, beurre, sucre,...



Préparation :

- Mélanger la farine, les oeufs, le paquet de sucre vanillé et la pincée de sel dans un bol.
- Ajouter petit à petit le lait et tout mélanger.

Cuisson :

- Mettre un peu de beurre dans une poêle et y étaler une petite louche de pâte.
- Bien faire dorer chaque côté de la crêpe en la retournant avec une spatule.



Astuces de Julie • Diététicienne

La pâte à crêpes, à base de lait bien sûr, est une recette intéressante car elle nous apporte du calcium. C'est ce qu'on met dessus qui est à surveiller !

IDÉES MENUS :

Déjeuner : carottes râpées citron, saumon, riz sauvage, yaourt aux fruits.

Goûter : 1 crêpe aux fruits + 1 crêpe au miel + 1 chocolat chaud.

Dîner : Flan de légumes, mûmélmo de fruits à la menthe.