

Crêpes Rose

Ingrédients pour 6 personnes :

- 150 g de farine
- 50 g de Maïzena
- ½ litre de lait
- 3 œufs
- 1 petite betterave cuite
- Huile de tournesol
- Sucre en poudre
- Citron vert (facultatif)



Préparation :

Mixez la betterave avec 2 cuillères à soupe d'eau. Passez le mélange dans une passoire et recueillez le jus. Mélangez la farine et la maïzena dans un saladier, puis délayez avec le lait en fouettant. Ajoutez les œufs, un à un, et mélangez bien. Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de jus de betterave, jusqu'à l'obtention de la couleur désirée. Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement huilée. Empilez les crêpes au fur et à mesure sur une assiette. Servez-les avec du sucre en poudre et du jus de citron vert. Vous pouvez varier les couleurs avec du cacao ou du thé matcha !

L'avis de la diététicienne

Osez la couleur dans vos assiettes ! Des études ont montré que les couleurs influencent nos sens. Et oui, nous mangeons d'abord avec les yeux ! Ainsi, les couleurs chaudes, comme le rouge, stimuleraient l'envie de manger ; un levier d'action pour améliorer la prise alimentaire de ceux qui manquent d'appétit.

Recette extraite du magazine « Régal N°75 », adaptée par Anne-Lise BERNOLLIN, diététicienne NephroCare Tassin-Charcot, pour répondre aux recommandations nutritionnelles des personnes en hémodialyse.