

Crêpes Tatin

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de farine
- 70 g de sucre
- 4 œufs
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 6 pommes
- 100 g de cassonade
- 40 g de beurre doux
- 50 g de crème fraîche épaisse



Préparation :

Dans un bol, mélangez la farine et le sucre puis réalisez un puits et cassez les œufs au centre. Versez le lait en mélangeant. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant une heure. Dans une poêle anti-adhésive, faites cuire les crêpes 1 minute de chaque côté.

Epluchez les pommes, coupez-les en huit et épépinez-les. Dans une poêle, réalisez un caramel avec le sucre et le beurre. Ajoutez les pommes et faites-les confire à feu doux pendant environ 10 minutes. Répartissez ensuite les pommes au centre de chaque crêpe puis repliez les bords. Terminez par une petite quenelle de crème fraîche puis arrosez le tout du jus de cuisson.

L'avis de la diététicienne

Les crêpes ont souvent mauvaise réputation pour l'équilibre alimentaire. Pourtant la composition d'une pâte à crêpes est convenable. C'est la garniture qui rend les crêpes caloriques. Salées ou sucrées, elles peuvent donc tout à fait constituer la base d'un repas équilibré, à condition de bien choisir les ingrédients qui les composent.

Suggestion de menu

Salade d'endives, fenouil et betterave

Aumônière de Saint Jacques aux poireaux

Crêpes Tatin

Recette extraite du site «Francine.com », adaptée par Anne-Lise BERNOLLIN pour répondre aux recommandations nutritionnelles spécifiques au traitement de dialyse.