Sabrina Leroy
Coach de santé

CRÊPES DE COURGETTES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de courgette, pulpe et peau, cuite
- 200 grammes de lait d'avoine ou lait végétal
- 2 oeufs
- 90 grammes de farine de pois chiche
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de curry, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1º Fouettez le lait et la farine de pois chiche. Ajoutez les œufs et fouettez à nouveau, puis l'huile d'olive, le sel et le curry. Fouettez à nouveau avant d'ajouter la courgette râpée (ne jetez pas l'eau rendue par les courgettes). Salez à votre convenance Mélangez à la cuillère. Faites chauffer une crêpière antiadhésive oui huilez une crêpière classique. Déposez une louche de préparation et laissez cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (148 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	148 kcal	7 %
LIPIDES	4 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
CHOLESTÉROL	61 mg	90 mg	30 %
SODIUM	42 mg	62 mg	3 %
GLUCIDES	10 g	14 g	5 %
SUCRES	2 g	3 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	15 %
PROTÉINES	6 g	9 g	–