

CRÊPES

AUX POIREAUX

360
kcal

12 g
protéines

par portion

PORTIONS



1

portion

PRÉPARATION



5

min

CUISSON



5

min



INGRÉDIENTS

12 g de Forteocare

85 g de poireaux

25 g de farine

30 g de lait

1 œuf

12 g de crème
fleurette entière

8 g de beurre

12 g d'huile de
tournesol ou olive

PRÉPARATION

1 Emincer finement les poireaux et les faire revenir au beurre quelques minutes pour les précuire

2 Dans un saladier mélanger ensemble : le Forteocare + la farine + le lait + l'œuf + la crème fleurette

3 Ajouter les poireaux précuits et mélanger. Assaisonner de sel et poivre à votre convenance

4 Dans une poêle chauffer l'huile à feu doux et former les galettes de poireaux à l'aide d'une cuillère. Les retourner pour les colorer sur les deux faces.

5 A déguster chaud