



Crêpes au lait d'amandes coulis de fruits rouges



Nombre de convives
Pour 2 personnes



Temps de préparation
15 minutes



Temps de cuisson
20 minutes

Ingrédients

- 125 g de farine
- 2 œufs
- 25 cl de lait d'amandes
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 pincée de sel
- 500 g de fruits rouges mélangés
- 100 g de sucre en poudre

Préparation

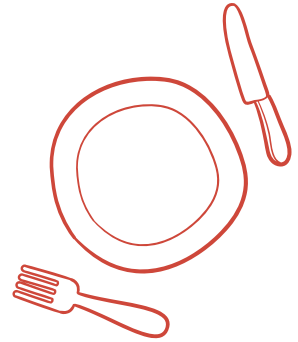
- Réalisez la pâte en versant la farine et le sel dans un saladier. Délayez peu à peu avec le lait d'amandes tout en remuant à l'aide d'un fouet. Ajoutez les œufs un par un et mélangez bien. Laissez reposer 30 min.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile. Versez une louche de pâte et laissez cuire 1 min par face environ. Procédez ainsi pour toutes les crêpes.
- Dans une casserole, faites cuire les fruits rouges avec le sucre pendant 10 minutes environ jusqu'à l'obtention d'une texture coulis.
- Dégustez les crêpes tartinées de coulis de fruits rouges.

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Les crêpes sont un dessert classique de la gastronomie française. Cette recette gourmande apportera du calcium grâce aux amandes ainsi que des vitamines et minéraux grâce aux fruits rouges.

► *Compte-tenu des apports en sucre de cette recette de crêpes, il est préférable d'en consommer de façon occasionnelle.*

Pour une alternative moins sucrée, vous pouvez aussi remplacer le sucre en poudre par 50g de sirop d'agave, dont le pouvoir sucrant est plus élevé.



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
244,2	8,5	1	34,1	18,7	2	6,7	0,29	150,72	7,6

Alternatives



Végétarienne : Cette recette convient pour une alimentation végétarienne.



Sans gluten : Utilisez une farine de maïs que vous trouverez facilement en grande surface.



Sans lactose : Cette recette n'utilisant pas de produits laitiers, elle convient pour une alimentation sans lactose.



L'astuce de la nutritionniste :

L'utilisation du lait d'amandes en remplacement du lait de vache permet de varier les saveurs, tout en réduisant la teneur en matières grasses de la recette. Veillez cependant à privilégier les versions enrichies en calcium.

