



M'Ta Diet



Expert en perte de poids

Astuces pour la Chandeleur

Voilà la chandeleur avec ses soirées crêpes ! Pas de panique, voici les astuces pour passer cette période en toute sérénité.

1/ Le choix du liquide

Utiliser du lait écrémé ou ½ écrémé, sera moins calorique que d'utiliser du lait entier, de la crème ou du beurre.

Couper le lait avec de l'eau permettra d'obtenir des crêpes plus légères : il faut mettre moitié eau et moitié lait, en utilisant de l'eau pétillante de préférence pour une pâte plus aérée.

Utiliser des boissons végétales sans sucres ajoutés sera moins calorique mais aussi adapté à une intolérance au lactose.

2/ Le choix de la Farine

La Farine complète ainsi que la farine de sarrasin sont plus riches en fibres et apporteront aux crêpes un IG (Index glycémique) plus bas. Elles seront donc plus rassasiantes.

La Maïzena® (Fécule de Maïs), la farine de riz, de pois chiche ou encore de châtaigne et même la farine de coco, apporteront plus de légèreté aux crêpes qui seront donc moins caloriques. De plus, ces substituts sont compatibles avec un régime sans gluten (Maladie Cœliaque).

3/ Le choix des MG

Pour les matières grasses, il est inutile d'ajouter du beurre dans la pâte à crêpes.

En revanche il est conseillé :

- Soit d'ajouter une petite quantité d'huile végétale dans la pâte et dans ce cas de ne pas graisser la crêpière à la cuisson.
- Soit de graisser la crêpière à l'aide d'un papier absorbant imbibé d'huile végétale et dans ce cas de ne pas ajouter de matière grasse dans la pâte.



4/ Le choix des garnitures :

Tout d'abord, il est inutile de sucrer la pâte car cela augmente inutilement la valeur énergétique des crêpes. De plus cela permettra à chacun de choisir une garniture sucrée ou salée.

Pour les garnitures sucrées, il est conseillé :

- De parfumer la pâte avec quelques gouttes d'extrait de fleur d'oranger ou d'amande amère ou encore avec une gousse de vanille ou même de la cannelle : les possibilités sont infinies ...
- D'utiliser une confiture « Extra » plus riche en fruits, ou mieux, une confiture maison en utilisant le moins de sucre possible par Kg de fruits.
- De remplacer la confiture par de la compote sans sucres ajoutés
- De remplacer la pâte à tartiner par du chocolat fondu ou bien de faire une pâte à tartiner maison.

Quelques idées de garnitures salées :

- Viandes maigres : Jambon blanc découenné dégraissé (qualité supérieure), Blanc de Dinde ou de Poulet en tranches.
- Œufs au plat
- Produits de la mer : Tranches de Saumon Fumé, Noix de Saint-Jacques, moules etc...
- Emmental râpé, fromage à tartiner (Saint Morêt®, Philadelphia® etc...), fromage de chèvre frais etc...
- Légumes divers : poivrons, champignons, tomates, poireaux, oignons etc...



M'Ta Diet



Expert en perte de poids

Recette de pâte à crêpes classique

Ingrédients (pour une vingtaine de grandes crêpes) :

- 1L de Liquide (au choix dans la liste du **Paragraphe 1/**)
- 500 gr de Farine (au choix dans la liste du **Paragraphe 2/**)
- 5 Œufs
- 1 càs d'huile



Préparation :

- Dans un saladier, battre les 5 œufs en omelette à l'aide d'un fouet.
- Ajouter progressivement la Farine jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Puis incorporer petit à petit le liquide pour délayer la pâte afin d'obtenir une pâte liquide et sans grumeau.
- Huiler une crêpière (ou une poêle de 28 cm de Diamètre) à l'aide d'un papier absorbant imbibé d'huile. Mettre à chauffer sur feu vif.
- Lorsque la crêpière (ou la poêle) est bien chaude, verser une louche de pâte à crêpes puis faire pivoter la crêpière de sorte à répartir la pâte sur toute la surface. Laisser cuire 1 minute puis retourner la crêpe. (Pas de panique : la première est toujours ratée !)
- Répéter l'opération avec la totalité de la pâte.
- Savourer les crêpes tant qu'elles sont chaudes avec la garniture de son choix.

Astuces :

- ❖ *Si la pâte a des grumeaux malgré toute la délicatesse apportée à l'étape 3, il est possible de mixer la pâte à l'aide d'un mixeur plongeant.*
- ❖ *La tradition veut que l'on fasse sauter les crêpes avec une pièce dans la main mais si le lancer de crêpe n'est pas maîtrisé il est tout à fait possible de les retourner à l'aide d'une spatule.*