



MENU D'HIVER

Crêpes fourrées fromage-poireau
Trio de compote et ses biscuits

Crêpes fourrées fromage-poireau

Ingrédients pour la pâte à crêpes salée pour 4 personnes :

2 œufs
125 g de farine
250 ml de lait
1 c. à soupe d'huile
1 pincée de sel

Préparation :

Dans un saladier, versez la farine, puis les œufs et ajoutez progressivement le lait froid ou tiède tout en mélangeant avec votre fouet. Ajoutez la pincée de sel et l'huile.

Laissez reposer la pâte à crêpe si possible une heure.

Faites chauffer une poêle et utilisez un peu d'huile ou de beurre pour graisser la poêle.

Verser une demi-louche de votre pâte à crêpe et faites cuire 1 à 2 minutes par face.

Ingrédients pour la garniture:

100 g de farine
50 g de beurre
200 ml de lait
sel
100 g de gruyère râpé
1 poireau
1 oignon

Préparation :

Laver puis émincer le poireau en fines rondelles et l'oignon en petits dés. Faire revenir dans une poêle les poireaux et les oignons, laisser fondre doucement.

Faire une béchamel : Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux.

Ajouter la farine et mélanger à feu doux avec une cuillère en bois pour obtenir un mélange homogène, sans colorer. Cuire 3 minutes environ. Verser le lait froid progressivement et fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le sel.

Mélanger sans s'arrêter jusqu'à la fin de la cuisson pour empêcher la formation d'une peau à la surface de la sauce. La sauce doit napper votre cuillère.

Ajouter le fromage râpé, les légumes cuisinés et mélanger.

Il ne vous reste plus qu'à garnir vos crêpes et à déguster.

★★★★

Trio de compote et ses biscuits

Ingrédients pour 4 personnes :

1 poire
4 pommes
1 banane
1 sachet de sucre vanillé
cannelle
1 paquet de biscuits secs

Préparation :

Laver, éplucher les poires et les pommes puis les couper en morceaux grossiers.
Enlever la peau de la banane et la couper en rondelles.
Faire cuire dans 3 casseroles avec un peu d'eau au fond : 1/4 des pommes et la poire, 1/4 des pommes et la banane et 1 sachet de sucre vanillé et le reste de pommes.
Remuer régulièrement et rajouter un peu d'eau si nécessaire.
La compote de pommes sera consommée telle qu'elle, une fois la cannelle rajoutée.
La compote pomme banane sera écrasée à la fourchette.
La compote pomme poire sera moulinée au mixeur.
Laisser refroidir.
Servir les compotes dans 3 récipients différents et accompagnées des biscuits secs.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimentons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr