

CRÊPES PROTÉINÉES

CRÊPES PROTÉINÉES¹



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPS TOTAL : 25 minutes

Portions : 4 portions (12 crêpes)

INGRÉDIENTS

Crêpes protéinées

- 1 œuf
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'essence de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine blanche nutri (ou farine blanche tout usage)
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait écrémé en poudre instantané
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Dans un bol, battre l'œuf à l'aide d'une fourchette. Ajouter le yogourt grec, le lait et l'essence de vanille et bien mélanger.
2. Dans un autre bol, verser la farine, le lait en poudre, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel. Mélanger.
3. Incorporer le mélange liquide au mélange sec et brasser.
4. Enduire une poêle antiadhésive d'un peu d'huile et chauffer à feu moyen. Verser environ 60 ml (¼ tasse) de mélange à crêpes dans la poêle et cuire 30 secondes ou jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur le dessus de la crêpe. Retourner la crêpe et poursuivre la cuisson 20 secondes. Retirer la crêpe de la poêle, la déposer dans une assiette et répéter pour le reste du mélange (environ 12 crêpes). Pour que les crêpes restent chaudes, vous pouvez les placer au four à 200F.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Portion : 3 crêpes Calories: 223 Gras: 4g Glucides: 32g Fibres: 2g Protéines: 15g

¹ <http://www.marieevecaplette.com/crepes-proteinees/> Recette de Marie-Eve Caplette, nutritionniste et diététiste

CRÊPES PROTÉINÉES

Recette de crêpes protéinées aux fruits (4 portions, 12 crêpes)

Liste d'épicerie

- 1 sac de fruits congelés de votre choix



- 1 douzaine d'œufs



- 1 contenant de yogourt grec nature



- 1L de lait de votre choix



- 1 contenant d'essence de vanille



- 1 sac de farine tout usage



CRÊPES PROTÉINÉES

- 1 sac de lait écrémé en poudre



- 1 boîte de bicarbonate de soude



- 1 contenant de cannelle moulue



- 1 boîte de sel



- 1 contenant de garniture de votre choix



- 1 contenant de margarine



CRÊPES PROTÉINÉES

Préparation

1. Laver les mains;



2. Sortir le matériel nécessaire à la préparation et le déposer sur une table ;



Cuillères à mesurer



Tasses à mesurer



Ciseaux de cuisine

A



Bol pour mélanger



Fouet



Poêlon



Louche



Spatule



Bol à déjeuner

CRÊPES PROTÉINÉES

B



Bol pour mélanger



Papier collant

3. Sortir les ingrédients pour la préparation et les déposer sur une table ;

1 sac de fruits congelés de votre choix



1 douzaine d'œufs



1 contenant de yogourt grec nature



1L de lait de votre choix



1 contenant d'essence de vanille



CRÊPES PROTÉINÉES

- 1 sac de farine tout usage



- 1 sac de lait écrémé en poudre



- 1 boîte de bicarbonate de soude



- 1 contenant de cannelle moulue



- 1 boîte de sel



- 1 contenant de garniture de votre choix

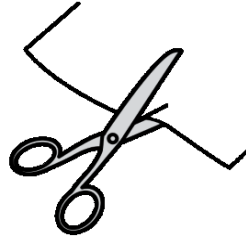


CRÊPES PROTÉINÉES

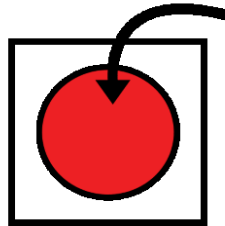
- 1 contenant de margarine



- 4. Ouvrir le sac de fruits ;



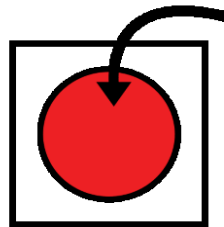
- 5. Mesurer 1 tasse de fruits ;



- 6. Fermer le sac de fruits ;

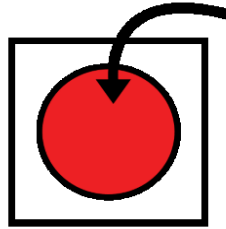


- 7. Verser les fruits dans le bol à déjeuner ;

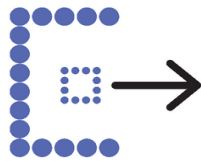


CRÊPES PROTÉINÉES

8. Mettre le bol dans le four micro-onde pendant 30 secondes ;

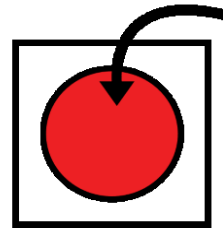


9. Sortir le bol à déjeuner et le déposer sur la table ;



10. Casser et ajouter l'œuf dans le bol A ;

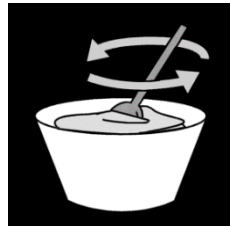
1



A



11. Battre l'œuf ;

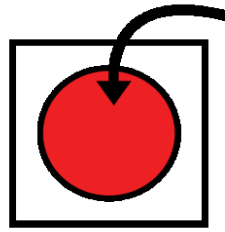


12. Ouvrir le contenant de yogourt grec ;

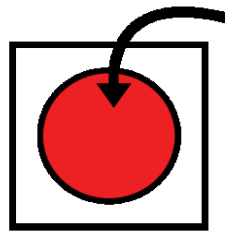


CRÊPES PROTÉINÉES

13. Mesurer 1 tasse de yogourt grec ;



14. Verser le yogourt grec dans le bol A ;



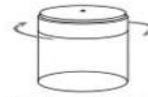
A



15. Fermer le contenant de yogourt grec ;

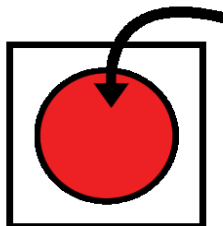


16. Ouvrir le contenant du lait ;



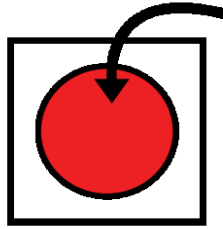
Dévisser le bouchon

17. Mesurer 1 tasse de lait ;



CRÊPES PROTÉINÉES

18. Mettre le lait dans le bol A ;



A



19. Fermer le contenant de lait ;



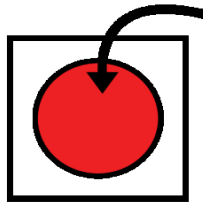
Visser le bouchon

20. Ouvrir le contenant d'essence de vanille ;



Dévisser le bouchon

21. Mesurer 1/4 cuillère à thé d'essence de vanille ;

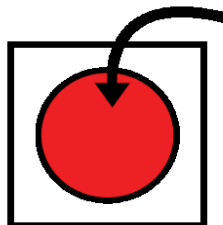


2



22. Verser l'essence de vanille dans le bol A ;

2



A



CRÊPES PROTÉINÉES

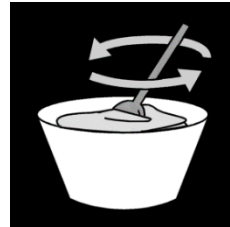
23. Fermer le contenant d'essence de vanille ;



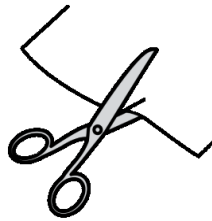
Visser le bouchon

24. Mélanger le contenu du bol A ;

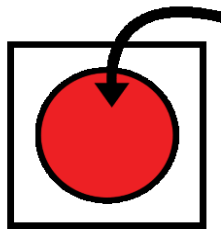
A



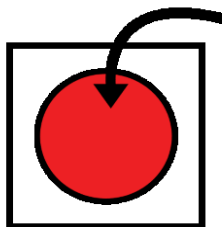
25. Ouvrir le sac de farine tout usage ;



26. Mesurer 1 tasse de farine tout usage ;



27. Verser la farine dans le bol B ;

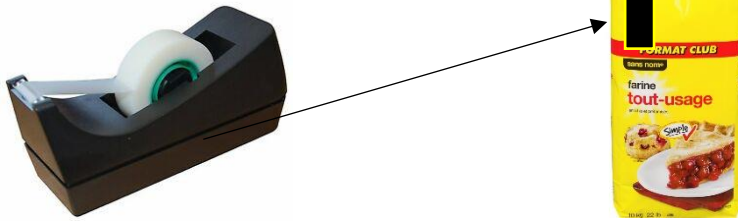


B

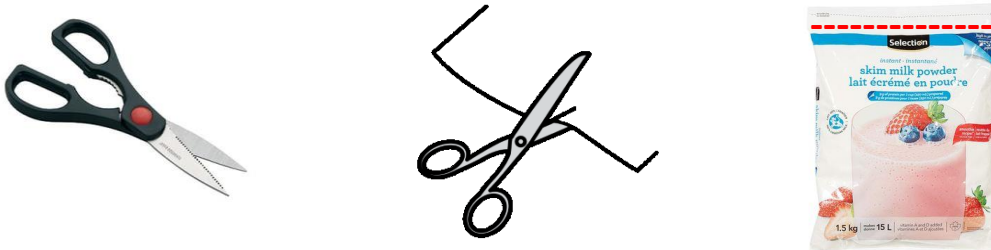


CRÊPES PROTÉINÉES

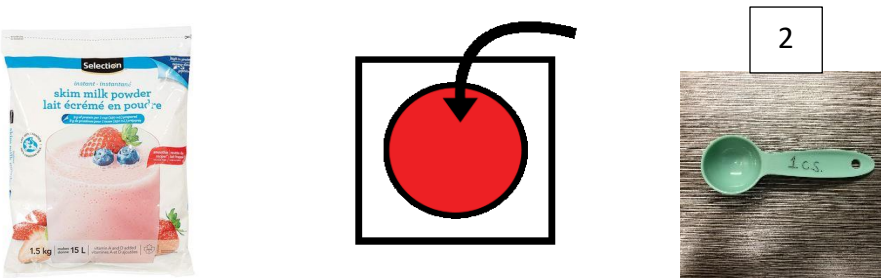
28. Fermer le sac de farine tout usage avec du papier collant ;



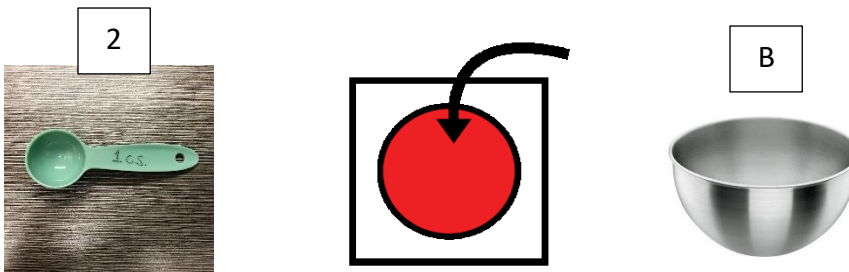
29. Ouvrir le sac de lait écrémé en poudre ;



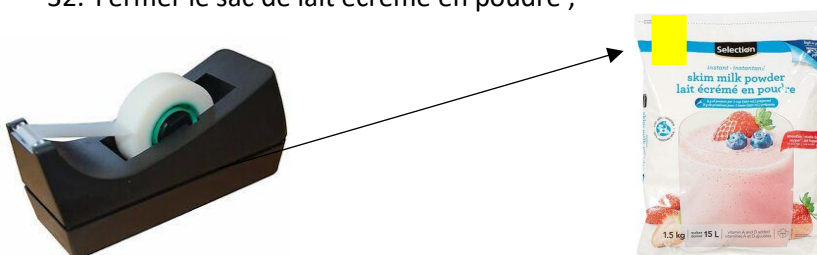
30. Mesurer 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre ;



31. Verser le lait écrémé en poudre dans le bol B ;

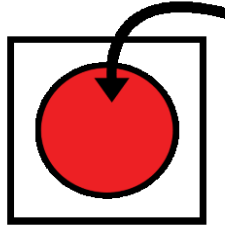


32. Fermer le sac de lait écrémé en poudre ;



CRÊPES PROTÉINÉES

33. Mesurer $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de bicarbonate de soude ;

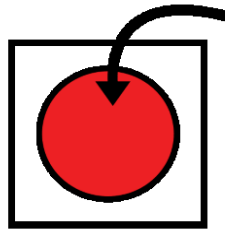


2



34. Verser le bicarbonate de soude dans le bol B ;

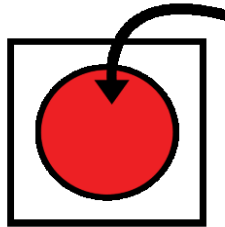
2



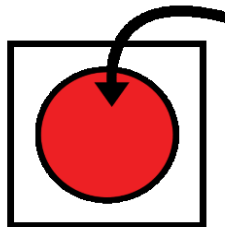
B



35. Mesurer $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de cannelle moulue ;



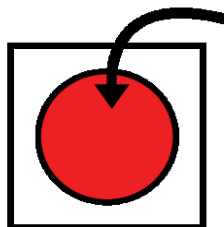
36. Verser la cannelle moulue dans le bol B ;



B



37. Mesurer $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel ;

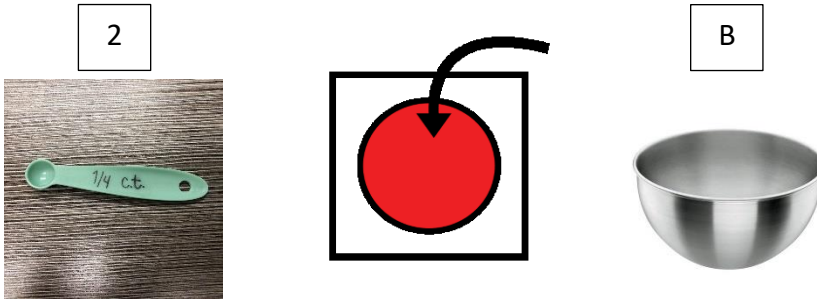


2



CRÊPES PROTÉINÉES

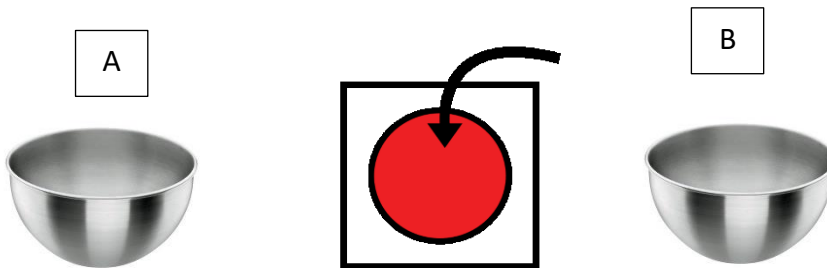
38. Verser le sel dans le bol B ;



39. Mélanger le contenu du bol B ;



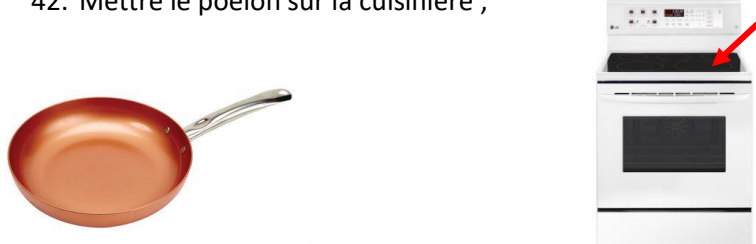
40. Verser le contenu du bol A dans le bol B ;



41. Mélanger le contenu du bol B ;

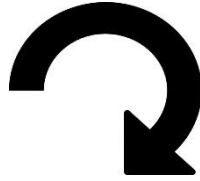


42. Mettre le poêlon sur la cuisinière ;



CRÊPES PROTÉINÉES

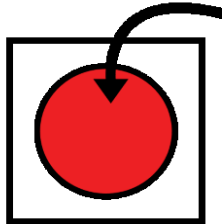
43. Allumer le rond de la cuisinière à feu moyen ;



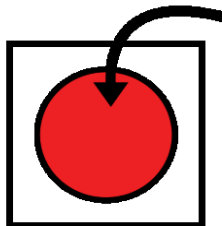
44. Ouvrir le contenant de margarine ;



45. Mesurer ¼ de cuillère à thé de margarine ;



46. Mettre la margarine dans le poêlon ;

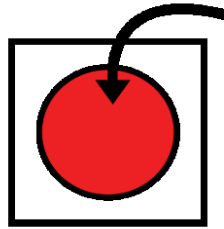


47. Faire fondre la margarine ;

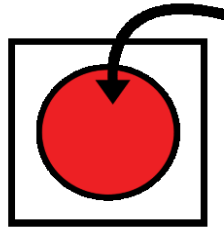


CRÊPES PROTÉINÉES

48. Mesurer $\frac{1}{4}$ de tasse du mélange de crêpe ;



49. Verser le mélange dans le poêlon ;



50. Mettre une minuterie de 30 secondes ;



30 secondes

51. Tourner la crêpe avec la spatule ;



52. Mettre une minuterie de 20 secondes ;



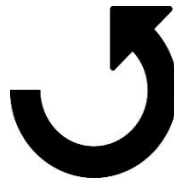
20 secondes

53. Mettre la crêpe dans l'assiette ;



54. Répéter les étapes 44 à 52 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mélange ;

55. Fermer le rond de la cuisinière ;



56. Laver les mains;

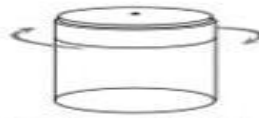


57. Mettre 1 crêpe dans une assiette ;



CRÊPES PROTÉINÉES

58. Ouvrir le couvercle de la garniture ;

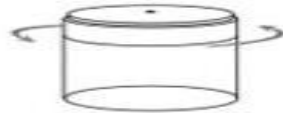


Dévisser le couvercle

59. Mettre la garniture choisie sur la crêpe ;



60. Fermer le couvercle de la garniture ;

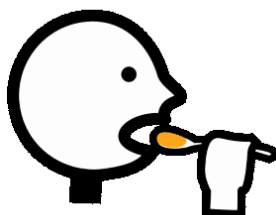


Visser le couvercle

61. Verser les fruits choisis ;



62. Manger la crêpe ;

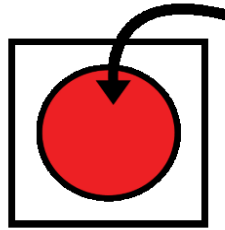


CRÊPES PROTÉINÉES

63. Recommencer les étapes 55 à 58 si vous avez encore faim.

Gestion des restants et des surplus

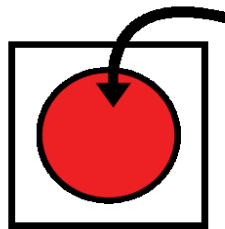
1. Déposer le sac de fruits dans le congélateur ;



2. Déposer les œufs, le lait, le yogourt, la margarine et la confiture (si utilisé) dans le réfrigérateur ;

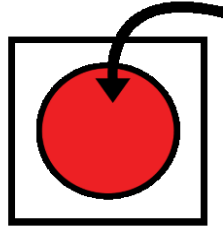


3. Déposer l'essence de vanille, la farine, le lait écrémé en poudre, le bicarbonate de soude, la cannelle moulue, le sel et beurre d'arachides ou nutella (si utilisés) dans le garde-manger ;

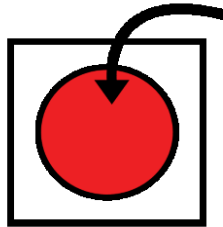


CRÊPES PROTÉINÉES

4. Mettre le surplus de crêpe dans un plat réutilisable ;



5. Mettre le plat réutilisable avec les crêpes dans le congélateur ;

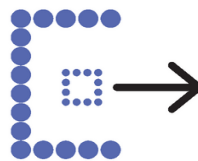


Consommation des aliments

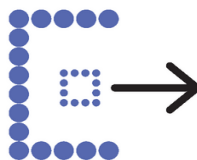
1. Laver les mains;



2. Sortir le plat réutilisable du congélateur ;

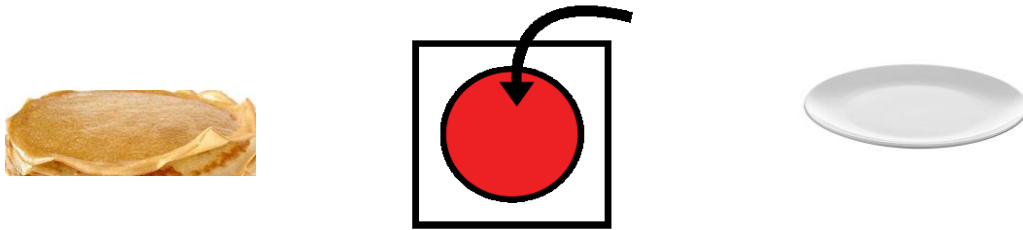


3. Prendre la crêpe dans le plat ;

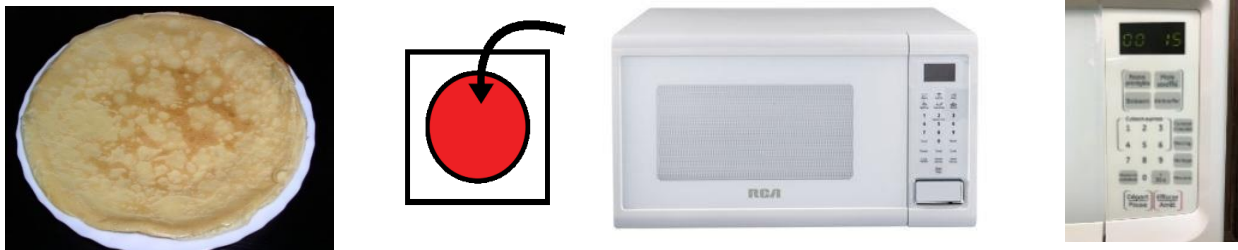


CRÊPES PROTÉINÉES

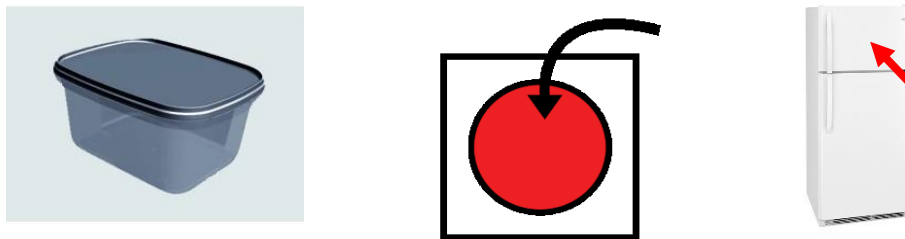
4. Déposer la crêpe dans une assiette ;



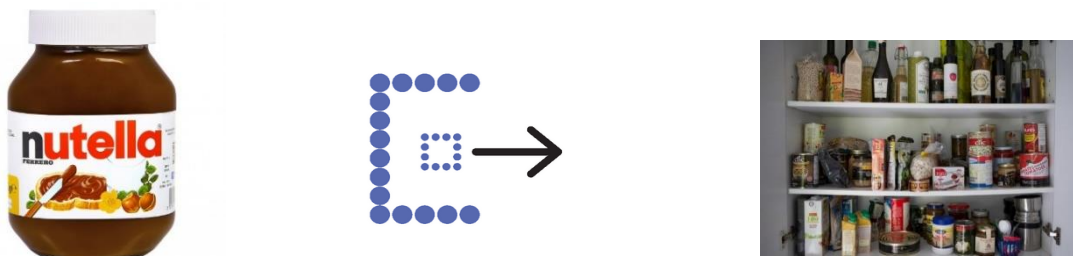
5. Mettre l'assiette dans le micro-onde pendant 15 secondes ;



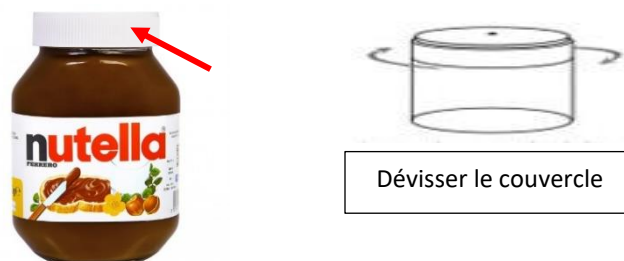
6. Remettre le plat réutilisable avec les crêpes restantes au congélateur ;



7. Sortir la garniture du garde-manger ;

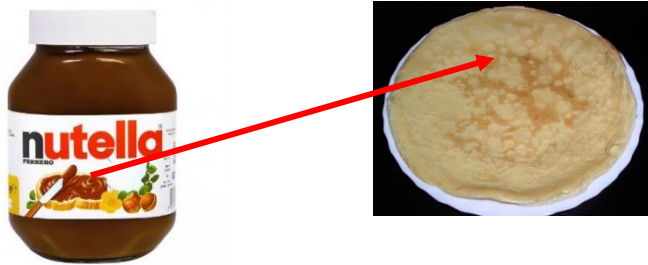


8. Ouvrir le couvercle de la garniture ;



CRÊPES PROTÉINÉES

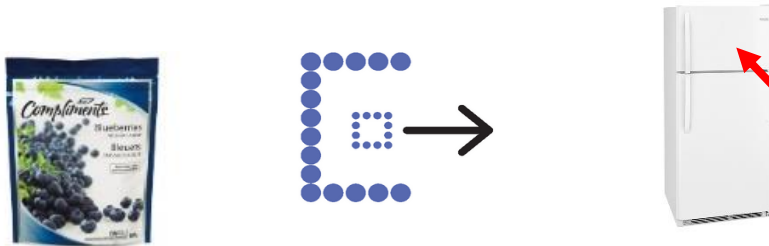
9. Mettre la garniture choisie sur la crêpe ;



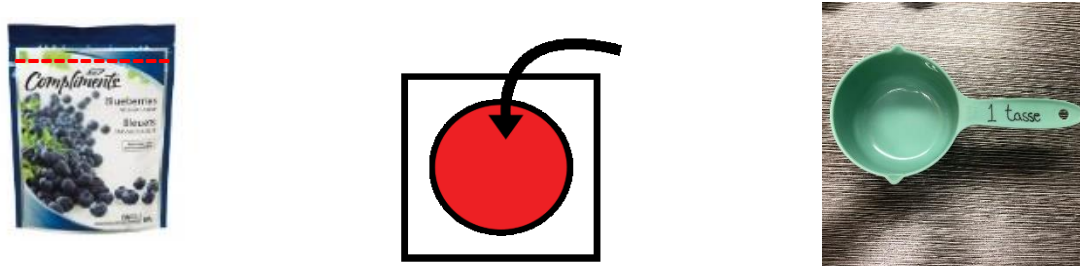
10. Fermer le couvercle de la garniture ;



11. Sortir les fruits du congélateur ;



12. Mesurer 1 tasse de fruits ;

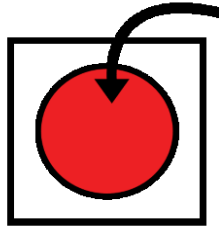


CRÊPES PROTÉINÉES

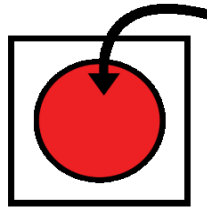
13. Fermer le sac de fruits ;



14. Verser les fruits dans le bol à déjeuner ;



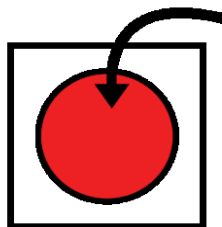
15. Mettre le bol dans le four micro-onde pendant 30 secondes ;



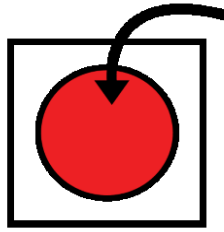
16. Verser les fruits choisis ;



17. Déposer le sac de fruits dans le congélateur ;



18. Déposer le contenant de garniture dans le garde-manger ;



19. Manger la crêpe ;

