

Recette

   flickr



Crêpes au poireau et poisson

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Le poisson sera remplacé par de la viande blanche, du jambon.

Le lait est remplacé par de l'eau.

Les œufs sont supprimés de la recette.



Ingredients

4
pers.

Pâte à crêpes :

$\frac{1}{4}$ de litre de lait

125 g de farine de blé

1 œuf entier

$\frac{1}{2}$ pincée de sel

Garniture :

3 à 4 blancs de poireaux (**800g**)

200 g de saumon fumé

1 C. à soupe d'huile d'olive
mélange "5 baies"

Coût

1,90€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

15 mn
de préparation

30 mn
de cuisson



Crêpes au poireau et poisson

Préparation

- Préparer la pâte à crêpes : dans un petit saladier mettre la farine, le sel, $\frac{1}{2}$ C à soupe d'huile de tournesol et l'œuf. Ajouter peu à peu le lait en remuant pour faire une pâte bien lisse et sans grumeau.
- Garder la pâte à crêpes au réfrigérateur.
- Laver les blancs de poireaux. Les émincer.
- Dans une sauteuse, mettre l'huile d'olive et ajouter les poireaux émincés.
- Faire cuire doucement en remuant de temps en temps (20 mn). Ajouter le « 5 baies ».
- Maintenir les poireaux chauds à feu doux pendant que l'on cuit les crêpes.
- Faire cuire les crêpes avec très peu d'huile (par 2 en même temps c'est plus pratique).
- Après avoir retourné chaque crêpe, ajouter le poireau chaud et le saumon fumé. La crêpe cuit rapidement sur la seconde face.
- Maintenir les deux crêpes au chaud : dans une poêle à feu très doux ; ou dans une assiette posée sur une casserole d'eau chaude ou au four à température basse.
- Cuire les deux autres crêpes avec la garniture de la même manière.

Alternatives et astuces

- Remplacer le saumon fumé par : du saumon frais ou surgelé et le cuire avant, du poisson blanc cuit, des restes de poisson froids, des crevettes roses décortiquées, du blanc de volaille cuit, du jambon blanc, des restes de viande, un œuf au plat.
- Remplacer la crêpe par une galette de sarrasin. Si vous les achetez « prêtes à l'emploi », faire chauffer dans une poêle sans ajout de matière grasse.
- Ajouter un peu de crème fraîche dans les poireaux.
- Ajouter des épices dans la fondue de poireaux ou dans la pâte à crêpe avant la cuisson des crêpes : curry, curcuma, épices indiens, etc.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, légumes, féculents
On peut améliorer la portion de légumes du repas en ajoutant un légume vinaigrette en entrée par exemple.

Infos techniques culinaires :

Les légumes réduisent de 50% à la cuisson.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Légumes et féculents sont associés dans le plat. Ce plat apporte environ 24 g de glucides par personne
Une portion de légumes en plus apportera plus de fibres et améliorera la glycémie (par exemple : un légume en vinaigrette ou un supplément de poireau cuit)

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La recette n'utilise pas de beurre et on évite de rajouter de la crème en plus.
De plus le saumon est riche en oméga 3.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On remplace le saumon fumé riche en sel par du saumon frais/surgelé ou du poisson blanc.
Ajouter un peu de persil, de ciboulette, de poivre, etc. pour donner du goût.

