

Pomme-crêpes

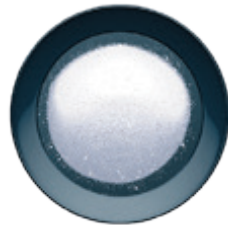
Préparation	15-20 minutes
Cuisson	20-25 minutes
Portions	4 déjeuners ou 12 collations
Coût (portion)	0,67 \$ en déjeuner ou 0,22 \$ en collation
Conservation	Environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, 2 grands bols, fourchette, petit couteau tranchant, grande poêle, grosse cuillère, spatule, plaque à pâtisserie.



Ingrédients



375 ml (1½ tasse)
de farine tout usage



15 ml (1 c. à soupe)
de sucre



10 ml (2 c. à thé)
de poudre à pâte



Une pincée
de sel



2 œufs



250 ml (1 tasse)
de lait



5 ml (1 c. à thé)
de vanille



30 ml (2 c. à soupe)
de beurre ou de margarine
non hydrogénée (divisé)



2 grosses ou
3 petites pommes

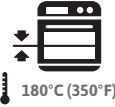





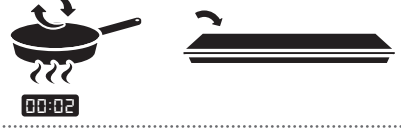

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F).	
2	Couper les pommes en 5 ou 6 rondelles sur la largeur. À l'aide d'un petit couteau, retirer les cœurs de pommes de façon à créer des anneaux.	
3	Dans un grand bol, mélanger la farine , le sucré , la poudre à pâte , le sel , les œufs , le lait et la vanille jusqu'à ce que la texture soit uniforme.	
4	Dans une poêle, chauffer environ 10 ml (2 c. à thé) de beurre à feu moyen.	
5	Mettre une rondelle de pomme dans le mélange à crêpe et la tourner pour l'enrober.	
6	À l'aide d'une grosse cuillère, retirer la rondelle en prenant du mélange à crêpe en même temps. Déposer aussitôt dans la poêle et cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que les pomme-crêpes soient dorées. Astuce : Mettre 3 à 5 rondelles à la fois, selon la grandeur de la poêle.	
7	Tourner les rondelles de pommes et cuire l'autre côté environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré aussi. Déposer les pomme-crêpes sur une plaque à pâtisserie. Répéter les étapes 4 à 6 jusqu'à ce qu'il ne reste plus de rondelles de pommes.	
8	Mettre la plaque couverte de pomme-crêpes au four 10 minutes pour finir la cuisson.	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca