

DESSERT DIETETIQUE - VEGETALIEN

CREPE TATIN

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 pommes
- 3 càs de sucralose
- 2 œufs
- 150g de farine
- 20 cl de lait



Préparation :

Peler les pommes, les couper en petits morceaux. Dans une poêle antiadhésive, mettre le sucralose et les pommes pour les faire caraméliser ;

Pendant ce temps, préparer la pâte. Dans un saladier, mettre la farine. Creuser un puit et au centre y casser les œufs. Mélanger doucement en incorporant le lait petit à petit.

Lorsque les pomme sont caramélisées, verser la pâte dans la poêle et laisser cuire doucement à couvert 15 mn puis retourner la crêpe à l'aide d'une assiette et faite cuire à nouveau 15 mn.

Servir chaud.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	94	5	2	31

Equivalence => 1 part = 1 portion de fruits +50g de féculents