

Gâteau de crêpes

INGRÉDIENTS

Pour 6 crêpes

- 125g de farine
- 2 œufs
- 10g de sucre
- 250 ml de lait ½ écrémé

Pour la garniture

- 3 tranches de jambon
- 2 cas de mayonnaise
- 200g de thon émietté
- 4 œufs coupés en 2
- 1 concombre coupé en rondelles fines
- 3 carottes râpées
- ½ jus de citron
- 2 cas d'huile d'olive
- 50g de fromage frais ail et fines herbes
- ½ yaourt nature
- Quelques feuilles de salade
- 2 tomates coupées en rondelles fines
- Sel, poivre, ail, herbes aromatiques



PRÉPARATION



- Préparer la pâte à crêpes. Après avoir laissé reposer 30 minutes au réfrigérateur, faire les crêpes en couche assez fine, dans une poêle très chaude anti-adhésive avec un peu de matière grasse.
- Sur une première crêpe, étaler la mayonnaise puis le thon émietté en fine couches.
- Ajouter ensuite par-dessus, une deuxième crêpe, sur laquelle, on étale finement la moitié du mélange yaourt nature - fromage frais, puis les rondelles de concombre.
- Ajouter une autre crêpe, sur laquelle on dépose les tranches de jambon réparties sur l'ensemble de la crêpe, puis des feuilles de salade.
- Sur une quatrième crêpe, étaler à nouveau le mélange yaourt - Fromage frais, puis les rondelles de tomates assaisonnées de sel et de poivre.
- Ajouter la dernière crêpe, qu'il est possible de décorer avec les restes de crudités, de sauce au yaourt et fromage frais, ainsi qu'avec les œufs saupoudrés d'herbes aromatiques.
- Laisser reposer au réfrigérateur au moins 3h avant la dégustation, idéalement une nuit. Très frais pour l'été, cette entrée peut également être servie en plat principal le soir.



Atouts
Nutritionnels

Plat riche en crudités apportant fibres,
vitamines et anti-oxydants !

Valeurs nutritionnelles par portion :

286 Kcal

Protéines : 20g

Glucides : 20g

Lipides : 14g