

Sacchettini de crêpe fourrés au fromage et au poivron (low carb)

Ingrédients

10 pièces

ficelle de cuisine

plat à gratin

Pâte:

150 g de farine

½ cc de sel

40 g de beurre fondu, refroidi

3 dl de lait

4 oeufs 53g+

beurre à rôtir

Farce:

3 oeufs

120 g de crème acidulée

45 g de fromage râpé

3 cs d'herbes aromatiques fraîches selon les goûts, p. ex. origan ou thym

sel

poivre

1 poivron coupé en dés

240 g de fromage suisse à pâte molle coupé en morceaux



Préparation

Préparation: 25min

Cuisson: 20min

Temps total: 45min

1. Pâte: mélanger la farine et le sel dans un saladier, former un puits. Mélanger le beurre, le lait et les oeufs, verser dans le puits. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
2. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle, cuire les crêpes.
3. Préchauffer le four à 180°C (air chaud/chaleur tournante: 160°C).

4. Farce: mélanger les oeufs, la crème acidulée, le fromage râpé et les herbes, assaisonner.
5. Placer les crêpes une par une dans un petit bol pour les farcir. Déposer env. 2 cs de farce et un morceau de fromage à pâte molle, parsemer de poivrons. Refermer les crêpes à l'aide de la ficelle de cuisine de façon à former des petites bourses. Disposer les bourses dans un plat à gratin.
6. Cuire les crêpes 20-25 min au milieu du four chaud.

Veiller à ce que les crêpes n'aient pas de trous (ou s'il y en a, qu'ils soient tout petits).
Il y a low carb et low carb. Apprenez-en plus sur notre régime pauvre en glucides.

Par pièce: Énergie: 1214kJ / 290kcal, lipides: 20g, glucides: 14g, protéines: 14g