



Phase **Stabilisation**

Type : **Plat**

Recette : **Crêpes au saumon**

Calorie 360 par personne	Préparation 10 min	Cuisson 15 min
------------------------------------	------------------------------	--------------------------

Ingrédients

Pour 4 personnes

2 œufs
150 grammes de farine
200 g de fromage blanc maigre
1 verre 1/2 de lait
1 verre d'eau
2 pincées de sel
4 tranches de saumon fumé 1
touche d'aneth
sel, poivre

Préparation

1. Préparez la pâte à crêpes :
2. Cassez 2 œufs dans un saladier, et battez-les en omelette.
3. Ajoutez la farine et mélangez.
4. Délayez avec 1 verre 1/2 de lait et 1 verre d'eau.
5. Ajoutez 2 pincées de sel. Laissez reposer 2h.
6. Pour la garniture :
7. Découpez le saumon en lamelles, répartissez-les dans chaque crêpe avec le fromage blanc et l'aneth.
8. Salez, poivrez.
9. Refermez-les puis disposez-les dans un plat à gratin.
10. Laissez gratiner dans un four chaud à 180°C durant 15 minutes
11. Accompagnez de pousses d'épinards et votre plat sera un délice !