



CRÊPES ROULÉES

aux asperges

4 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 35 minutes

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger au fouet la farine, le son d'avoine, les œufs et le lait. Bien battre la pâte.

Dans une poêle chaude légèrement huilée, à feu moyen, verser 125 ml (½ tasse) de pâte à la fois (donne 8 crêpes minces). Cuire les crêpes de 2 à 3 minutes de chaque côté.

Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante, à feu moyen-vif, cuire les asperges fraîches environ 8 à 10 minutes. Si elles sont surgelées, les mettre au four à micro-ondes pendant 2 à 3 minutes.

Garnir chaque crêpe de 5 asperges et de 30 g (¼ tasse) de fromage. Rouler et déposer dans une assiette allant au four à micro-ondes. Réchauffer les crêpes de 1 à 2 minutes au four à micro-ondes pour faire fondre le fromage.

Servir 2 crêpes par personne.



CONSEIL PRATIQUE

Pour gagner du temps, vous pouvez préparer et cuire les crêpes à l'avance. Elles se congèlent bien.

INGRÉDIENTS

200 g (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie

25 g (¼ tasse) de son d'avoine ou de son de blé

3 œufs

500 ml (2 tasses) de lait

40 asperges (fraîches, surgelées ou en conserve)

240 g (2 tasses) de fromage suisse râpé

Valeur nutritive par portion

Teneur

| | |
|-----------|--------|
| Calories | 437 |
| Lipides | 10 g |
| Sodium | 250 mg |
| Glucides | 53 g |
| Fibres | 5 g |
| Protéines | 35 g |

SOLE ÉPICÉE

avec salade tiède de poivrons

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

200 g (1 tasse) de riz brun

1 c. à soupe de bouillon de poulet
en poudre pauvre en sodium

4 filets de sole (400 g [14 oz])

1 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail, hachée

1 poivron rouge, en lanières

1 poivron vert, en lanières

1 poivron jaune, en lanières

1 c. à café de vinaigre balsamique

Pour l'assaisonnement

1 c. à soupe de paprika

1 c. à café d'assaisonnement à la cajun

1 c. à café d'assaisonnement au chili

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, cuire le riz et le bouillon de poulet dans l'eau selon les indications inscrites sur l'emballage.

Entre-temps, dans un bol, mélanger les épices, saler et poivrer. Assaisonner les filets de sole.

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile de canola et cuire les filets pendant 2 minutes de chaque côté s'ils sont petits ou 3 minutes s'ils sont gros.

Dans une autre poêle, à feu vif, chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'ail quelques minutes. Ajouter les poivrons et le vinaigre balsamique. Cuire pendant 5 minutes. Laisser tiédir.

Servir les filets de sole et les poivrons avec le riz.

INFO CHOLESTÉROL

Il est recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine en remplacement de la viande. Il est scientifiquement reconnu que les protéines de poisson ont un effet bénéfique sur la santé.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 368

Lipides 10 g

Sodium 350 mg

Glucides 44 g

Fibres 3 g

Protéines 25 g

