

Mélange pour crêpes protéinées PRO-CAMPING



*Rien de mieux que de bonnes crêpes chaudes un matin de camping! Ce mélange à crêpes, facile à préparer et à transporter, vous simplifiera la tâche : ajoutez seulement de l'eau et le tour est joué. Un déjeuner riche en protéines et en fibres qui saura vous soutenir dans vos activités en nature.
Bon appétit!*

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 165

Lipides 1.5

Glucides 24

Fibres 4

Protéines 16

Sodium 330

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de protéine de lactosérum en poudre, nature ou vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine de noix de coco
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

- 2 ml (½ cuillère à café) de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel

Garniture (facultatif) :

- 45 ml (3 c. à soupe) de brisures de chocolat noir
- Noix de Grenoble
- Sirop d'érable

Préparation

Préparation du mélange sec :

1. Dans un grand contenant hermétique (sac en plastique refermable, grand pot Mason, contenant pour les lunches, etc.), mélanger tous les ingrédients, à l'exception des garnitures facultatives, à l'aide d'une cuillère en bois ou simplement en secouant vigoureusement le contenant.

Préparation des crêpes :

1. Dans un bol moyen, verser environ 1 ½ tasse (375 ml) d'eau avec le mélange sec et bien mélanger pour obtenir une pâte lisse (Voir note).
2. Dans un poêlon moyen légèrement huilé, à feu moyen-élevé, verser ¼ tasse (60 ml) du mélange et cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface, soit environ 1 minute. Retourner la crêpe et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée de l'autre côté.
3. Répéter avec le reste de la pâte pour faire toutes les crêpes.
4. Ajouter une garniture si désirée, puis servir.

Note : si vous utilisez un pot Mason, vous pouvez directement verser l'eau à l'intérieur et bien mélanger. Cela fait moins de vaisselle! Assurez-vous toutefois d'utiliser un grand pot afin d'avoir suffisamment d'espace pour ajouter l'eau et remuer. Autrement, transférer le mélange sec dans un grand bol pour effectuer cette étape.

Notes

Le mélange sec se conserve jusqu'à 2 mois dans un contenant hermétique, à température pièce. Une fois cuites, les crêpes se conservent pendant 4 jours au réfrigérateur et se congèlent jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec