

Crêpe protéinée sans farine au beurre d'arachides et confiture



Cette crêpe protéinée sans farine et sans produits laitiers est riche en protéines et étonnamment rassasiante. Sa combinaison d'ingrédients peut sembler surprenante, mais attendez de l'avoir essayée avant de juger : elle est délicieuse. Le duo beurre d'arachides et confiture rappelle un grand classique réconfortant, dans une version plus nutritive. Nos nutritionnistes la recommandent comme [collation après l'entraînement](#) ou pour calmer une fringale de l'après-midi.

Préparation 5 min
Cuisson 5 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 235
Lipides 9
Glucides 22
Fibres 3
Protéines 17
Sodium 220

Ingrédients

- Huile en vaporisateur
- 125 ml (½ tasse) de blancs d'œufs
- 2 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille

- 7,5 ml (½ c. à soupe) de confiture de fruits sans sucre ajouté
- ½ banane, coupée en rondelle
- 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue

Préparation

1. Vaporiser un petit poêlon antiadhésif d'huile et chauffer à feu moyen.
2. Verser les blancs d'œufs et l'extrait de vanille dans le poêlon. Laisser cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit pris.
3. Retourner délicatement et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes.
4. Transférer dans une assiette.
5. Garnir de beurre d'arachides, de confiture et de banane.
6. Rouler comme une crêpe et servir.

Notes

Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Meilleur lorsque consommé immédiatement.

*Il est possible d'utiliser 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides en poudre au lieu du beurre d'arachides naturel. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'eau ou de lait pour obtenir une texture lisse.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec