

# Alimentation avec une teneur élevée en glucides

## Repas principal



### Crêpes aux légumes et à la viande hachée

Pour 1 personne

Préparation: env. 45 min

#### Ingrédients

Pâte:

- 50 g de farine bise
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 1,25 dl de lait (ou moitié lait, moitié eau)
- 10 g de beurre

Farce:

- 120 g de viande de bœuf hachée
- 10 g de beurre ou de crème à rôtir
- 150 g de brocolis parés, en bouquets
- 100 g de poivron jaune ou rouge paré, coupé en dés
- 100 g de tomates parées, coupées en dés
- ½ oignon coupé en rondelles
- 20 g de purée de tomates
- sel et poivre
- origan

> Suite à la page suivante.

#### Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour les personnes minces, en bonne santé, exerçant une activité sportive au moins quatre fois par semaine pendant 60 min et qui souhaitent garder leur silhouette et la forme tout en améliorant leurs performances physiques.
- Objectif: apporter à l'organisme une portion supplémentaire de glucides et d'énergie.

#### Composition type

- Au moins 350 g de légumes, salade, champignons ou 150 g de fruits pauvres en sucre
- 250 g de produits laitiers ou 80-100 g de fromage ou 200-250 g de viande ou de poisson ou 3-4 œufs
- 50-60 g de flocons d'avoine ou 2 tranches de pain complet ou 300 g de pommes de terre ou 60-70 g d'accompagnement (cru)
- 30 g de fruits à coque ou de beurre ou 3 cs d'huile

*Suite de la recette*

### **Préparation**

1. Pâte: mélanger la farine et le sel. Battre l'œuf et le lait, verser sur la farine et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 30 min à couvert.
2. Farce: saisir la viande hachée dans le beurre à rôtir chaud. Réduire le feu et ajouter les légumes, l'oignon et la purée de tomate. Ajouter un peu d'eau si nécessaire, assaisonner, couvrir et cuire au moins 20 min à feu moyen.
3. Chauffer le beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif. Verser la moitié de la pâte, répartir uniformément et faire dorer la crêpe à feu moyen. Recommencer avec le reste de la pâte.
4. Répartir la farce sur les crêpes avant de les rouler ou de les plier.

Valeurs nutritionnelles par portion:  
énergie 803 kcal, protéines 48g, lipides 42g, glucides 56g



Suisse. Naturellement.



swissmilk