



Diététicienne Nutritionniste
Maître-Praticienne en PNL Humaniste
Spécialisation en Micronutrition et Nutrithérapie
Formée aux Troubles du Comportement Alimentaire

Matefaim ou crêpe épaisse à la pomme

Temps de préparation : 5 min • Temps de cuisson : 15 min • Nombre de personnes : 4 personnes

Ingrédients

2 œufs, 150 ml de lait, 2 pommes, 50 g de farine, 20 g de sucre, cannelle (facultatif), 1 c. à c. d'huile.

Préparation de la recette

- Épluchez la pomme et coupez-la en petits morceaux.
- Faire revenir les pommes dans une poêle avec une petite pointe d'huile neutre en remuant de temps en temps jusqu'à les rendre fondantes, et ajouter la cannelle.
- Mélangez le sucre et les œufs, ajoutez la farine, remuer bien puis incorporer le lait.
- Ajoutez ce mélange aux pommes cuites et faites cuire cette omelette à feu très doux dans une poêle antiadhésive de diamètre inférieur à une assiette, en la couvrant avec un couvercle.
- Tournez la crêpe en la renversant sur une assiette et faites cuire l'autre côté à feu très doux également.
- Une fois cuite, mettez-la dans un plat puis dégustez tiède.

