

Des crêpes en repas équilibré?

Le 2 février, c'est la Chandeleur. Et ce jour-là, en principe, on (veut) mange(r) des crêpes.

Evidemment, la mauvaise conscience ne tarde pas à prendre le dessus et on se limite tant bien que mal à une , voire 2 crêpes, de peur de grossir...

Rassurez-vous! Il y a effectivement moyen de manger des crêpes sans remords et de manière équilibrée.

Choisissez pour cela p.ex. de la farine de sarrasin, qui apportera des glucides complexes (à absorption plus lente). Cette farine fera office de féculents, tout comme le pain ou les pâtes etc...

Pour équilibrer votre repas, choisissez simplement les bonnes garnitures.

Pour les crêpes salées, garnissez de tomates et de dés de poulet p.ex.ou d'épindars et de saumon ou encore de jambon-fromage, accompagné d'une salade verte.

Pour les crêpes sucrées: pensez aux fruits: oranges à la cannelle, pomme-cannelle p.ex. ou encore : fromage blanc et fruits rouges chauds.

Evidemment, une crêpe au sucre, au Nutella ou à la glace n'ont rien d'équilibré, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut s'en priver à jamais...la Chandeleur c'est une fois par an seulement! ;-) Et il y a toujours moyen de préparer une pâte à crêpes peu grasse, non sucrée:[Voyez-ici](#).

Article publié sur www.dietetique.lu le 20/01/2005
© dietetique.lu