

Crêpes à l'émincé de poitrine de poulet



Mon choix.

 Durée totale: 55 min

 Temps actif: 55 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour l'émincé

- 700 g** poitrine de poulet suisse
- 2** échalotes
- 80 g** beurre
- 400 g** mélange de petits pois-carottes (surgelé)
- 4 dl** crème
- sel
- jus de citron

Pour les crêpes

- 150 g** farine blanche
- 4** œufs
- 280 ml** lait
- 2 pincées** sel
- 120 g** beurre

Préparation

- 1** Mélanger soigneusement les ingrédients pour la pâte à crêpes et laisser reposer 10 minutes. Confectionner ensuite des crêpes de même épaisseur dans le beurre. Réserver au chaud.
- 2** Peler l'échalote et la couper en fines lamelles. Couper la poitrine de poulet en fines lanières et saisir à la poêle dans le beurre. Ajouter les échalotes et faire cuire à feu moyen pendant 3-4 minutes. Ajouter les légumes et faire suer quelques instants. Verser la crème et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Assaisonner selon son goût avec du sel et du jus de citron.
- 3** Déposer les crêpes sur les assiettes. Répartir l'émincé et les replier.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 1210** kcal
- 63 g** de protéines
- 45 g** de glucides
- 87 g** de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.