

Crêpes à la crème de fromage et fraises adaptées à la glycémie

Des crêpes délicates garnies de fromage à la crème légèrement sucré et de fraises fraîches – un dessert étonnamment adapté aux diabétiques lorsqu'il est consommé avec modération et préparé avec des farines à faible indice glycémique.

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

Total: 30 min

Portions: 4

GL 12.7 / GI 78

Ingédients

Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption fromage à la crème, ramolli

High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives sucre glace, tamis

Adds sweetness perception without sugar extrait de vanille

Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI crêpes de blé entier, 20 cm de diamètre

Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control fraises fraîches, équeutées et tranchées

Optional garnish - can be omitted entirely sucre glace pour la garniture

Use sugar-free version to minimize glycemic impact sauce caramel sans sucre, tiédie
logifoodcoach.com/recipes/crepes-creme-fromage-fraises-adaptees-glycemie

Instructions

Step 1

Préparez la pâte à crêpes : dans un mixeur ou un saladier, mélangez la farine d'amande, les œufs, le lait d'amande non sucré, le beurre fondu, l'érythritol en poudre, l'extrait de vanille et le sel. Mixez ou fouettez jusqu'à obtenir une consistance complètement lisse sans grumeaux. Laissez reposer la pâte 5 minutes pour qu'elle épaississe légèrement.

Step 2

Chauffez une poêle antiadhésive de 20 cm ou une poêle à crêpes à feu moyen. Enduisez légèrement d'huile en spray ou d'une petite quantité de beurre. Versez environ 3 cuillères à soupe de pâte au centre de la poêle, en inclinant et en faisant tourner immédiatement la poêle d'un mouvement circulaire pour étaler la pâte en une couche fine et uniforme couvrant le fond.

Step 3

Faites cuire la crêpe pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à se soulever et que le dessous soit légèrement doré. Retournez délicatement avec une spatule fine et faites cuire encore 30 à 60 secondes de l'autre côté. Transférez dans une assiette et répétez avec le reste de la pâte pour faire 4 crêpes au total, en les empilant avec du papier sulfurisé entre chacune pour éviter qu'elles ne collent.

Step 4

Préparez la garniture au fromage à la crème : placez le fromage à la crème ramolli dans un saladier moyen. À l'aide d'un batteur électrique à vitesse moyenne, battez le fromage à la crème pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit complètement lisse et crémeux sans grumeaux.

Step 5

Ajoutez l'érythritol en poudre tamisé et l'extrait de vanille au fromage à la crème fouetté. Continuez à mélanger à vitesse moyenne jusqu'à ce que tous les ingrédients soient complètement incorporés et que le mélange soit léger et mousseux, environ 1 minute.

Step 6

Assemblez les crêpes : posez les quatre crêpes à plat sur un plan de travail propre. Répartissez le mélange de fromage à la crème uniformément entre elles, en étalant environ 1 cuillère à soupe sur chaque crêpe tout en laissant une bordure d'un centimètre sur les bords pour éviter les débordements lors du roulage.

Step 7

Répartissez les fraises tranchées uniformément sur la couche de fromage à la crème de chaque crêpe, en utilisant environ 2 fraises par crêpe. Roulez délicatement mais fermement chaque crêpe en forme de cylindre, en repliant les côtés au fur et à mesure pour créer un paquet bien net.

Step 8

Transférez une crêpe garnie dans chacune des quatre assiettes de service. Si vous le souhaitez, saupoudrez légèrement d'érythritol en poudre et arrosez d'une petite quantité de chocolat noir sans sucre fondu ou servez avec une compote de baies fraîches. Servez immédiatement tant que c'est frais. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, dégustez après un repas riche en protéines et limitez-vous à une crêpe par portion.