

Newsletter du mois de février :



La Chandeleur, autrefois "Chandeleuse", se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. Son nom vient du mot "chandelle". En 472, le pape Gélase 1er décide de christianiser cette fête qui deviendra la célébration de la présentation de Jésus au temple. Entre temps, une autre tradition a vu le jour : celle des crêpes. Cette tradition se rapporte à un mythe lointain selon lequel si on ne faisait pas de crêpes le jour de la chandeleur, le blé serait carié pour l'année.

Un autre proverbe français dit :

*Si le deuxième de février
Le soleil apparaît entier
L'ours étonné de sa lumière
Se va mettre en sa tanière
Et l'homme ménager prend soin
De faire resserrer son foin
Car l'hiver tout ainsi que l'ours
Séjourne encore quarante jours*



Je mange des crêpes ! Je mange des féculents :

En équivalence :

1 crêpes = 15 gr de farine = 20 gr de pain (ou 2 tranches) = 50 gr de féculents

ou

Nombre crêpes mangées	Nombre de tranches de pain à restituer	Nombre de féculents à restituer
1	2	50 gr
2	4	100 gr
3	6	150 gr
4	8	200 gr
5	10	250 gr

Conclusion :

La crêpe est un bon ami du régime pour l'alimentation au niveau féculent. Vous pouvez les manger en remplacement des féculents par des crêpes salées ou au petit déjeuner pour changer de temps en temps.

Evidemment, c'est ce qu'on y met dedans qui complique l'équilibre alimentaire.

Voici quelques équivalences sur les gourmandises associées aux crêpes :

1 cu à soupe rase !	Morceau de sucre	Plaquette de beurre de 10gr
Confiture tout venant	1	-
Sucre en poudre, sirop d'agave, sucre roux, miel...	2	-
Nutella	1	$\frac{1}{2}$
Pâte de speculoos	1	$\frac{1}{2}$
Beurre cacahuète	1	$\frac{1}{2}$
Confiture de lait	1	traces
Caramel au beurre salé	2	traces

Et pour ceux qui ont encore un doute sur les bienfaits de la cuisine « faite maison »

Prix de revient :

8 Crêpes monoprix Nature

Prix : 2,87 €

Et on ne sait pas ce qu'il y'a dedans !

12 Crêpes maison Nature

Prix : 1,27 €

500 ml Lait demi écrémé = 0,41

200 gr de farine = 0,35

2 œufs = 0,51

*prix du gaz non compris

Les recettes !

Pâte à crêpe pour recette salée ou sucrée :

Ingrédients pour 12 crêpes:

- 200 gr de farine
- 2 œufs
- 500 ml de lait



Galette de Sarrasin pour crêpes salés

Ingrédients (pour 10 galettes) :

Pâte :

- 330 g de farine de blé noir
- 10 g de gros sel
- 75 cl d'eau froide
- 1 œuf

Garniture :

- 1 tranche de jambon
- 1 œuf
- Gruyère râpé

Equivalence :

1 crêpe = 1 portion de féculent+1 portion de viande+1 portion de fromage

