

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

# CRÊPE SOUFFLÉE AUX POMMES



## INGRÉDIENTS

4 blancs d'œuf

½ c. à thé de crème de tartre

4 jaunes d'œuf

½ tasse de farine

1 tasse de boisson de riz  
non enrichie\*

1 c. à soupe d'extrait de vanille

½ tasse de pommes pelées et  
coupées en fines tranches

2 c. à thé d'huile de canola

½ c. à soupe de sucre à glacer

½ c. à thé de cannelle

*\* Nous recommandons la boisson non enrichie car elle ne contient pas d'additifs de phosphates.*

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs et la crème de tartre jusqu'à l'obtention de pics fermes, environ 3 minutes.
- 3 Dans un autre bol, mélanger les jaunes d'œufs, la farine, la boisson de riz et la vanille. Ajouter les blancs d'œufs en mélangeant délicatement.
- 4 Huiler un moule à tarte ou une poêle en fonte de 9 po (23 cm) et verser la préparation.
- 5 Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la crêpe soit cuite.
- 6 Saupoudrer de sucre à glacer et de cannelle au moment de servir.

***Félicitations! Vous venez de faire un soufflé sans stress!***

### Valeur nutritive

**PAR PORTION :**

¼ de la recette

**ÉQUIVALENCES RÉNALES :**

1 éq. protéine + 1 éq. féculent  
+ ½ éq. fruit

Calories	214 Kcal
Protéines	8 g
Glucides	23 g
Fibres	1 g
Lipides	9 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	203 mg
Sodium	80 mg
Potassium	167 mg
Phosphore	98 mg