

Crêpes aux asperges et aux cèpes

Pour 2 pers
2 crêpes
200 g de cèpes
12 asperges vertes
60 g de jambon sec
4 cs de parmesan



Préparer 2 grandes crêpes

Lavez les asperges.

Mettez-les à cuire 10 minutes à la vapeur.
Démarrez la cuisson des cèpes, ajoutez le jambon.

Dans des assiettes chaudes, déposez les crêpes et à l'intérieur, les asperges et les champignons avec le jambon. Saupoudrez de parmesan et refermez les crêpes.

Bon appétit

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com www.facebook.com/perrinemaison