

Crêpes farcies aux asperges (SANS SUCRE)

Déposer 1 crêpe dans un plat à gratin.

Placer une tranche ou 3 de jambon.

Placer 3 tiges d'asperges.

Déposer de la sauce béchamel aux œufs puis enrouler la crêpe.

Placer du fromage et gratiner à 400°C jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir avec une salade verte.