

Crêpes compatibles régime sans résidus

Principes fondamentaux

- Le régime sans résidus limite l'apport en fibres à moins de 10 g par jour.
- Ce régime est temporaire (1 à 3 jours) pour éviter les carences nutritionnelles.
- Une alimentation appauvrie en résidus diminue les douleurs digestives dans 67% des cas de colopathies fonctionnelles (Inserm, 2022).
- Les crêpes sont tolérées jusqu'à 72 heures avant une coloscopie (FMCGastro, 2023).

Ingrédients autorisés et interdits

- Utilisez exclusivement de la farine blanche T45 tamisée (environ 1,5 g de fibres pour 100g).
- Remplacez le lait classique par du lait sans lactose (marques type Al 110 ou Diargal).
- Bannissez absolument : farines complètes, d'avoine, d'épeautre, de sarrasin, mélanges bio, laits végétaux, chocolat noir et graines.

Préparation et cuisson

- Tamisez la farine avant usage pour garantir une texture lisse.
- Ajoutez le lait progressivement en fouettant pour éviter les grumeaux.
- Laissez reposer la pâte 20 à 30 minutes à température ambiante pour favoriser la digestibilité.
- Cuissez les crêpes 1 minute par face à feu moyen-doux dans une poêle antiadhésive légèrement huilée.

Garnitures autorisées

- Sucrées : miel, gelée de fruits sans morceaux, sucre blanc raffiné, sirop d'érable, compote ultra-lisse.
- Salées : jambon blanc dégraissé, poisson blanc maigre (colin, cabillaud), sauce Mornay au lait sans lactose.
- À bannir : fruits frais, confitures avec morceaux, pâtes à tartiner (type Nutella).

Conservation

- Réfrigérateur : jusqu'à 3 jours entre deux assiettes filmées.
- Congélateur : jusqu'à 1 mois.
- Valeur nutritionnelle moyenne par crêpe : 85 kcal, 3,5 g de protéines, 10 g de glucides, 2,2 g de lipides et moins de 0,2 g de fibres.