BRICKS RICOTTA ASPERGE JAMBON

Vendredi 31 Mai 2019

Pour un apéritif dinatoire ou une entrée

Bricks ricotta asperge jambon pour 2 personnes et 4pp-4sp par part

-2 feuilles de bricks

-2 tranches de jambon dégraissé*

-4 asperges cuites*

-40 g de ricotta

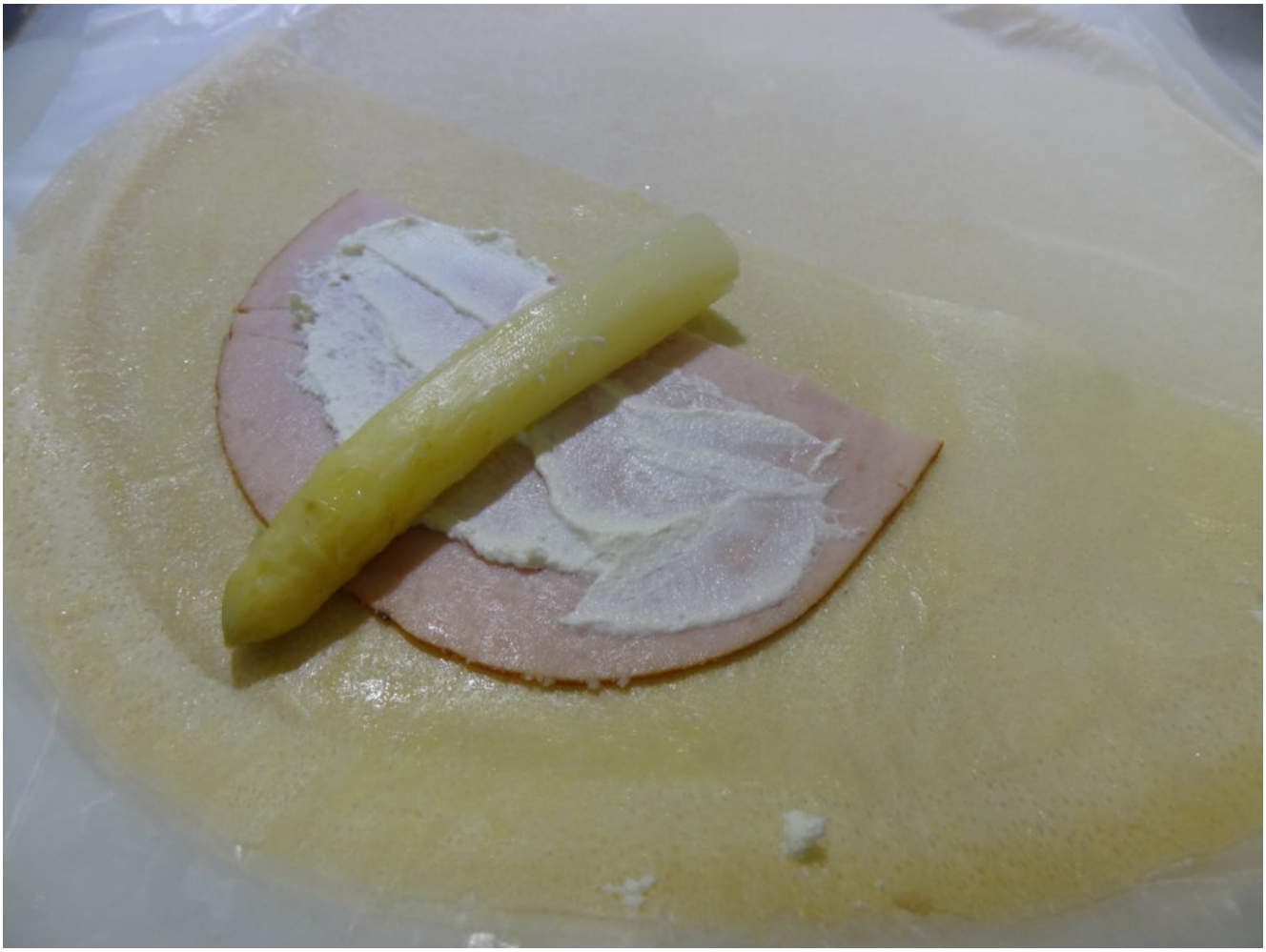
-10 g de beurre à 41%

Préchauffer le four 180°

Fondre le beurre

Sur le plan de travail, étaler une feuille de brick, la beurrer au pinceau puis la recouvrir d’une tranche de jambon .Napper de la moitié de ricotta

Couper le tout en deux et déposer sur chaque moitié une asperge. Replier et enrouler





Faire la même chose pour l’autre feuille de brick

Badigeonner avec le restant de beurre et enfourner 10minutes



Si vous prenez du jambon de poulet ou de dinde, comptez 3spl

Ce peut être aussi un en cas ou un complément de repas

Pour le repas du soir : salade de macédoine + 1 c à c d’huile (3pp-1spl) -bricks ricotta asperge jambon (4pp-4sp) -100 g de compote
sans sucre (2pp-0spl). Total : 9pp-5spl

Très bon vendredi avec chez moi un temps d’été

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés