MINI CROISSANTS AU CRABE ET CREVETTE

Jeudi 02 Janvier 2020

Pour accompagner une flûte de champagne :

Mini croissants au crabe et crevette : 12 parts et 3sp □□□ par part

-1 pâte feuilletée ronde

-150 g de miettes de crabe en boite *

-12 petites crevettes roses cuites et décortiquées*

-1 jaune d’œuf *

-graines de pavot

Préchauffer le four 180° (th 6)

Couper la pâte feuilletée en 12 parts

Sur la partie la plus large de chaque part, déposer des miettes de crabe et 1 crevette

Rouler la pâte en partant de la base vers la pointe pour former de mini croissants

Les badigeonner de jaune d’œuf et les saupoudrer de graines de pavot

Les poser sur une plaque recouverte d’une feuille de papier cuisson

Enfourner 18 minutes, ils doivent être bien gonflés et bien dorés

Les servir tièdes ou froids

Ces mini croissants se congèlent très bien

Repas de midi du 01 01 2020 : 1 flûte de champagne
(3sp)-crudités + dip skyr 0% (1sp □
– 0spl□- 0spv□)-2 mini croissants
crabe crevette (6sp □□□)-saumon
fumé avec dés de poire et mesclun nature (2sp □-0
spl□ -0spv□)-sole grillée + 1 c à c
d'huile (2sp □ -1 spl□-1 spv □)-endives braisées (0sp □□□)-100
g de boulgour complet (3sp □□
-0spv□)-coupe
fruitée tropicale (0sp). Total : 17sp □-13
spl □- 10
spv□

A équilibrer avec le repas du soir

Très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés