

PETITES BOUCHÉES APÉRITIVES

Dimanche 09 Janvier 2022

Plaisir réservé à ce jour de détente et de cordialité :

Petites bouchées apéritives : 6 parts camembert : 2 sp vert bleu violet -2 psp par part et 6 parts chorizo : 4 sp vert bleu violet - 4 psp par part

-100 g de farine : 10 sp vert bleu violet -10 psp

-40 g de margarine végétale 60% : 9 sp vert bleu violet -9 psp

-1 pointe de levure chimique

-1 pomme*

-90 g de camembert 5% : 3 sp vert bleu violet -3 psp

-30 g de tranches très fines de chorizo : 5 sp vert bleu violet -5 psp

-90 g de gruyère allégé 6% : 5 sp vert bleu violet - 5 psp

-25 g d'olives vertes dénoyautées : 1 sp vert bleu violet -1 psp

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la margarine coupée en petits dés et la levure. Mixer en rajoutant approximativement 30 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure au frais.

Préchauffer le four 180° (th6)

Peler la pomme et couper 6 tranches fines.

Puis étaler finement la pâte et découper 12 petits cercles à déposer sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé.

Garnir 6 cercles d'une tranche fine de pomme et d'une portion de camembert et 6 cercles d'une tranche de chorizo, de lamelles de gruyère faites avec un économome et de tranches d'olives vertes.





Enfourner 15 minutes.

Les sortir du four et laisser refroidir un peu.

Servir les bouchées tièdes.



J'avoue que ce serait plus gourmand avec de la pâte feuilletée, du camembert coulant et du gruyère standard mais c'est cependant bien agréable à croquer.

Pour l'heure de l'apéritif : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) - crudités avec 50 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet) - 1 bouchée apéritive camembert (2 sp vert bleu violet) - 1 bouchée chorizo (4 sp vert bleu violet). Total : 7sp vert bleu violet-6 psp

A équilibrer avec un repas à base de poisson et de légumes frais de saison et calculez votre quota de points selon votre choix alimentaire.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés