

aumônières POIRE CHÈVRE

Dimanche 06 Décembre 2020

À mi-chemin entre le fromage et le dessert :

Aumônières poire chèvre pour 2 personnes et 7 sp vert □ 6spl
bleu □ -6 spv violet □ par part

-2 feuilles de brick

-1 belle poire*

-40 g de buche de chèvre allégée

-1 œuf moyen*

-10 g de beurre 41%

-2 cuillères à café de miel

Peler la poire, ôter le cœur et les pépins et la couper en tranches pas trop fines.

Fondre le beurre dans une poêle et faire revenir les morceaux de poire ,10 minutes à petit feu. Les laisser refroidir.

Couper la buche de chèvre en 2 tranches

Séparer le jaune d'œuf du blanc.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Poser 2 feuilles de brick sur le plan de travail et mettre équitablement au centre les tranches de poire. Les recouvrir de fromage de chèvre et napper le tout de miel. Badigeonner le pourtour d'un peu de blanc d'œuf pour mieux les tenir en forme d'aumônière.

Fermer les feuilles de brick en accordéon. Les tenir fermer avec deux pics en bois pour chacune.

Les badigeonner de jaune d'œuf pour les faire dorer.

Les poser dans deux ramequins et enfourner 7 à 10 minutes en surveillant bien.

Servir aussitôt.



Les feuilles de brick sont fragiles et ont tendance à se déchirer. Certains conseillent de les humidifier très légèrement pour éviter ce problème. Personnellement j'ai opté pour les cuire dans des ramequins individuels évitant ainsi tout déplacement malencontreux.

Une petite erreur sur la semaine de menus : 6 sp en bleu □ et violet □ et non 7

Pour le repas : salade composée laitue oeufs de caille cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (3 sp vert□ - 1 spl bleu□ -1 spv violet□) -lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5 sp vert□ -4 spl bleu□ -1 spv violet□ -recette du 18 01 2019) -1 aumônière

poire chèvre (7 sp vert □ -6 spl bleu □ -6 spv violet □). Total :
15 sp vert □ -11 spl bleu □ -8 spv violet □

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : bog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés