

BOUCHÉES POIRE ROQUEFORT

Dimanche 24 Octobre 2021

Pour un apéritif :

Bouchées poire roquefort : 12 bouchées et 1 sp vert bleu violet par bouchée

-120 g de pâte feuilletée Croustipâte allégée

*-1 poire**

-2 parts de crème de roquefort allégée

-poivre

*-1 jaune d'œuf**

Préchauffer le four 180° (th 6)

Détailler 12 petits triangles dans la pâte.

Peler la poire, ôter le cœur et la couper en 12 petits dés.

Badigeonner chaque triangle de crème de roquefort et poser 1 dé de poire. Saupoudrer d'un peu de poivre.

Rouler la pâte de chaque bouchée en forme de croissant. Souder avec un peu d'eau froide.

Les badigeonner avec le jaune d'œuf et les enfourner 20 minutes.

Les laisser tiédir et les servir.



Difficile de retrouver cette pâte feuilletée allégée dans le commerce. J'en ai congelé mais c'est la fin de mon stock. La prochaine fois, il va falloir que je mette la main à la pâte.

Je congèle le blanc d'œuf pour un autre usage.

Pour le repas : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) -2 bouchées de poire roquefort (2 sp vert bleu violet) -crudités en batonnets avec 100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -gambas à la plancha (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 boule de sorbet fraise artisanal (3 sp vert bleu violet). Total : 10 sp vert -8 spl bleu -5 spv violet

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés