

TRIANGLES ROQUEFORT POIRE

Dimanche 10

Février 2019

Fromage et dessert en un :

Triangles

roquefort poire : 2 parts et 3pp-3sp par part

-2 feuilles de brick *

-2 portions de crème de roquefort allégée

-1 poire*

-10 g de beurre à 41 %

Préchauffer le four 180°(th6)

Fondre le beurre

Peler la poire, la couper en 2 l'épépiner et la détailler en 8 quartiers

Beurrer les feuilles de brick, les plier en 2 et les beurrer à nouveau.

Poser au milieu de chaque feuille 1 portion de fromage et 4 quartiers de poire tout autour



Plier en triangle, beurrer et enfourner 10 minutes sur une feuille de papier cuisson

A servir aussitôt avec une salade



Mon problème : plier les feuilles de brick en triangle
qui ressemble à un triangle

Pour le repas du soir : salade macédoine + 50 g de thon
+1 c à c d'huile (4pp-1spl) -1 triangle roquefort poire
(3pp-3sp). Total :
7pp-4spl

Passez un très bon dimanche

Lilou3158 :blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés