

Mini bouchées apéritives

Dimanche 03 juillet 2022

C'est le début de l'été : apéritif light obligatoire !

Mini bouchées apéritives : 60 bouchées et 3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ pour 10 bouchées.

-2 cuillerées à soupe rases de farine : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

*-3 œufs moyens * : 7 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-200 g de fromage blanc 0%: 2 sp vert ☐ – 2 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-100 g de feta allégée 8% : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐

-80 g de chorizo doux saint Agaune : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐

*-750 g de courgettes * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-sel fin poivre blanc

Laver les courgettes, les râper finement et les sécher dans une poêle antiadhésive 3 minutes, feu doux afin qu'elles ne rendent pas trop d'eau.

Battre ensemble les œufs et le fromage blanc puis rajouter en pluie la farine pour finir avec la feta préalablement égouttée et émietlée et le chorizo coupé en petits dés. Bien mélanger le tout.

Rajouter enfin les courgettes refroidies.

Bien mélanger le tout et assaisonner.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Mettre cette préparation dans de mini moules en silicone posés sur une plaque du four et enfourner 20 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler.



J'ai trouvé cette recette dans le magazine "Gourmand" et je l'ai revisitée afin de l'alléger et de lui donner un peu de piquant.

Pour l'apéritif : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - crudités variées bâtonnets de carottes de fenouil, bouquets de chou-fleur, radis, tomates cerises (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - 100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - crevettes grises et roses (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 10 mini bouchées apéritives (3 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp). Total : 5 sp vert - 3 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp

Surtout tenez bien compte de vos propres choix alimentaires pour calculer vos perso points psp.

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés