

MINI CROISSANTS AU CRABE ET CREVETTE

Jeudi 02 Janvier 2020

Pour accompagner une flûte de champagne :

Mini croissants au crabe et crevette : 12 parts
et 3sp □□□
par part

- 1 pâte feuilletée ronde
- 150 g de miettes de crabe en boîte *
- 12 petites crevettes roses cuites et décortiquées*
- 1 jaune d'œuf *
- graines de pavot

Préchauffer le four 180° (th 6)

Couper la pâte feuilletée en 12 parts

Sur la partie la plus large de chaque part, déposer des miettes de crabe et 1 crevette



Rouler la pâte en partant de la base vers la pointe pour former de mini croissants

Les badigeonner de jaune d'œuf et les saupoudrer de graines de pavot



Les poser sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson

Enfourner 18 minutes, ils doivent être bien gonflés et bien dorés



Les servir tièdes ou froids

Ces mini croissants se congèlent très bien

Repas de midi du 01 01 2020 : 1 flûte de champagne

(3sp)-crudités + dip skyr 0% (1sp □

– 0spl□- 0spv□)-2 mini croissants

crabe crevette (6sp □□□)-saumon

fumé avec dés de poire et mesclun nature (2sp □-0

spl□ -0spv□)-sole grillée + 1 c à c

d'huile (2sp □ -1 spl□-1 spv □)-endives braisées (0sp □□□)-100

g de boulgour complet (3sp □□

-0spv□)-coupe

fruitée tropicale (0sp). Total : 17sp □-13

spl □- 10

spv□

A équilibrer avec le repas du soir

Très bonne journée

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés