

# 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 bâtonnets 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**