



Petits choux salés chèvre tomate

Ingrédients

- LEISI pâte feuilletée
- g de fromage de chèvre frais nature
- cuillères à soupe Arome MAGGI
- Œuf, jaune, cru, frais
- cuillères à soupe Fromage blanc 30% de matière grasse nature
- cuillère à soupe Graines de pavot
- tomates confites

Préparation

1. Préchauffez votre four à 220°C en mode traditionnel.
2. Déroulez la pâte et découpez des cercles de 3 cm de diamètre environ. Déposez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de jaune d'oeuf et saupoudrez-les de graines de pavot. Faites-les cuire 10 à 12 minutes et laissez-les refroidir.
3. Mélangez le fromage de chèvre avec les tomates séchées et l'Arome.
4. Ouvrez les petits choux dans l'épaisseur et garnissez-les de billes de fromage à la tomate.

22

10 Portions

Kohlenhydrate	6.21 g
Energie	34.87 kcal
Fette	4.02 g
Protein	1.37 g