



SCONES AU PARMESAN

 15 minutes 30 minutes 20 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de parmesan
- 225 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 60 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel
- 10 grammes de basilic, séché
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 20 grammes de sirop d'agave (Copie)
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° Dans un saladier, ajoutez la farine, le beurre, le basilic, le lait, la levure, le sirop d'agave et pétrissez (c'est plus facile à l'aide d'un robot).
- 3° Abaissez la pâte sur 2 cm d'épaisseur. Découpez des cercles à l'aide d'un emporte-pièces. Badigeonnez d'oeuf battu.
- 4° Déposez les scones sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 à 15 minutes de cuisson. Les scones doivent être dorés.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (28 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 299 kcal | 84 kcal | 4 % |
| PROTÉINES | 11 g | 3 g | 6 % |
| GLUCIDES | 33 g | 9 g | 4 % |
| SUCRES | 4 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDES | 14 g | 4 g | 6 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 9 g | 2 g | 12 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 1 g | 2 % |
| SODIUM | 609 mg | 171 mg | 7 % |