



CROUSTILLANTS CHÈVRE-COURGETTE

 5 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 1 unité moyenne de fromage de chèvre bûche [160 g]
- 4 brins de menthe, fraîche
- 4 feuilles de brick, cuites à sec sans matière grasse

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° Badigeonnez chaque feuille de brick avec une cuillère à soupe d'huile. Coupez la courgette en fines rondelles et disposez-les au centre des bricks avec le chèvre et la menthe. Poivrez. Repliez et refermez les bricks.
- 3° Enfourez 35 minutes. Dégustez immédiatement.
- 4° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (195 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	201 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	10 g	20 %
GLUCIDES	8 g	17 g	6 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	5 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	136 mg	265 mg	11 %