



NAAN AU FROMAGE

Une recette saine, facile, rapide et gourmande !

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 200 grammes de farine de blé tendre
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 4 portions individuelles de fromage frais à tartiner (type carré frais ou vache qui rit) (120 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 10 grammes d'ail en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger le fromage blanc avec le sel et le poivre ainsi que l'ail en poudre
- 2° Ajouter la farine tamisée et la levure chimique
- 3° Mélanger le tout pour former une boule de pâte puis la diviser en 8 portions
- 4° Les étaler sur un plan de travail fariné et ajouter au centre 1/2 fromage frais
- 5° Refermer la pâte afin de placer le fromage frais au centre puis aplatir délicatement sans faire sortir le fromage
- 6° Faire cuire les naan 5 minutes par face dans une poêle légèrement huilée
- 7° Déguster avec une salade de crudités par exemple

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (138 g)	% AR
ÉNERGIE	221 kcal	305 kcal	15 %
PROTÉINES	12 g	17 g	33 %
GLUCIDES	28 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	7 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	555 mg	766 mg	32 %