

## BRIOCHETTE EXPRESS

2 portions

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 [pour pâtisserie]
- 50 grammes de skyr
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 30 grammes de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger farine + levure + sucrant
- 2° Ajouter le skyr + 25mL d'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle pas
- 3° Diviser la pâte en 2, et étaler sur un plan de travail fariné
- 4° Ajouter le chocolat au centre puis refermer en formant un muffin
- 5° Cuire à la poêle sur feu moyen quelques instants de chaque côté et sur les rebords

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (93 g)	% AR
ÉNERGIE	208 kcal	192 kcal	10 %
PROTÉINES	9 g	8 g	17 %
GLUCIDES	51 g	47 g	18 %
SUCRES	7 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	10 %
SODIUM	406 mg	375 mg	16 %