



BRICK AUX THON ET OEUFS

feuille de brick farcies au thon et aux oeufs

 10 minutes

 30 minutes

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 6 portions de feuilles de brick (102 g)
- 2 unités d'œufs durs rapés (200 g)
- 30 grammes de mélange de 3 fromages râpés (emmental, mozzarella, gouda)
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (140 g)
- 3 cuillères à soupe de spécialité à base de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse (72 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé
- 2 grammes de poivre noir, poudre
- 1 cuillère à soupe de beurre à 82% MG, doux (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° mélanger les oeufs râpés , le thon émietté , le fromage râpé et la crème liquide .
- 2° saler et poivrer
- 3° couper les feuilles de brick en deux
- 4° remplir avec la farce
- 5° rouler les feuilles de brick
- 6° faire fondre le beurre
- 7° Badigeonner les feuilles de brick avec un peu de beurre
- 8° cuire pendant 20 minutes dans une friteuse sans huile [en tournant les bricks après les premières 10 minutes) ou pendant 30 dans un four à 190 degré

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (95 g)	% AR
ÉNERGIE	180 kcal	171 kcal	9 %
PROTÉINES	14 g	13 g	26 %
GLUCIDES	12 g	11 g	4 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	8 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	733 mg	696 mg	29 %