



BRICK DE LÉGUMES AU FROMAGE BLANC

Une recette légère de légumes idéale en apéro.

 20 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de fromage blanc nature
- 2 carottes
- 2 grands de poireaux
- 10 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué = 1 cube
- 1 verre d'eau (250 g)
- 2 gros de navet
- 4 Feuilles de brick

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les carottes, les navets et les poireaux. Pelez les carottes et les navets. Émincez tous les légumes en petits dés.
- 2° Faites fondre du beurre dans une cocotte. Ajoutez 1 verre d'eau et le cube de bouillon. Mélangez.
- 3° Ajoutez les légumes et laissez-les cuire environ 10 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez du feu et laissez refroidir.
- 4° Ajoutez le fromage blanc et mélangez. Lavez et ciselez les herbes.
- 5° Déposez une cuillère à soupe de mélange sur une feuille de brick. Parsemez d'herbes ciselées.
- 6° Fermez les feuilles de brick en les repliant en triangle.
- 7° Versez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y cuire les bricks environ 5 min sur chaque face à feu moyen ou au four.
- 8° Servez avec une salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (400 g)	% AR
ÉNERGIE	41 kcal	166 kcal	8 %
PROTÉINES	2 g	8 g	16 %
GLUCIDES	8 g	31 g	12 %
SUCRES	3 g	13 g	15 %
LIPIDES	0 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	26 mg	106 mg	4 %