



MILLE-FEUILLE DE FRUITS CROUSTILLANT

Une version healthy du millefeuille ! Vous pouvez rajouter d'autres fruits ou un peu de crème chantilly.

 10 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 4 feuilles de brick
- 200 grammes de framboise, crue
- 2 c. à soupe de miel liquide

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 210°C (th.7).
- 2° Découpez, avec un couteau pointu, 12 rectangles dans les feuilles de brick (10 cm sur 4). Mettez les sur une feuille de papier sulfurisé et faites les cuire au four 3 à 5 minutes : elles doivent sécher et dorer.
- 3° Montez le mille-feuille en alternant une feuille de brick et une couche de framboise (2 niveaux), soit 12 framboises par "étage".
- 4° Préparez un sirop avec le miel et 2 cuillères à soupe d'eau. Répartissez le autour du mille-feuille en guise de coulis. Servez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (127 g)	% AR
ÉNERGIE	45 kcal	57 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	1 g	3 %
GLUCIDES	22 g	28 g	11 %
SUCRES	20 g	25 g	28 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	5 mg	6 mg	0 %