



# TUILES DE PARMESAN

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP

1 tuile de parmesan

Préparation 2 min

Cuisson 5 min

## ATKINS

1 tuile = 0 part

Kcal : 40 kcal

Lipides : 3 g

Glucides : 0 g

Protéines : 3,2 g

💡 Astuces 💡

\* Il est possible de parfumer les tuiles avec des épices ou des herbes aromatiques (graines de cumin, poivre, baies roses, origan, piment d'Espelette, herbes de Provence...).



## INGRÉDIENTS POUR UNE TUILE

- 10 g de parmesan râpé (1 cuillère à soupe)

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et y disposer le parmesan en une fine couche en forme de cercle de 7 à 8 cm de diamètre.

Cuire pendant 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Sortir la plaque et laisser les tuiles refroidir.

## AUTRE MODE DE PRÉPARATION

Il est possible de réaliser les tuiles dans une poêle sans ajout de matière grasse. Pour se faire, disposer le parmesan en une fine couche en forme de cercle de 7 à 8 cm de diamètre. Faire chauffer la poêle et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.