



BALAIS DE SORCIÈRE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



10 balais

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

ATKINS

10 balais = 1 part

Kcal : 658 kcal

Lipides : 58,4 g

Glucides : 1 g

Protéines : 32,2 g

1 balai = 0,1 part

Kcal : 66 kcal

Lipides : 5,8 g

Glucides : 0,1 g

Protéines : 3,2 g



Astuces



* Il est possible d'utiliser différents fromages pour varier les couleurs des balais.



©Nutricia

INGRÉDIENTS

- 5 tranches de fromage (type gouda, emmental, mimolette)
- 10 ml d'huile d'olive (1 cuillère à soupe)
- 15 g de Kétocal® neutre 4:1
- 10 g d'œuf cru
- 5 g de parmesan en poudre
- 10 g de poudre d'amandes Vahiné® bio
- 10 g de concentré de tomates
- 1 g de levure chimique
- 10 brins de ciboulette (décoration)



≤ 4 g de glucides /100 g

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C. Dans un bol, mélanger ensemble la poudre de Kétocal®, la levure, le parmesan et la poudre d'amandes. Puis, y incorporer l'œuf battu. Ajouter le concentré de tomates, l'huile et mélanger.

Placer la préparation dans une poche à douille et faire 10 bandes sur un plaque du four préalablement recouverte de papier cuisson. Cuire environ 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, puis laisser refroidir.

Découper en deux vos tranches de fromage dans le sens de la longueur. À l'aide d'un couteau, faire des franges sur chaque rectangle de fromage sans aller jusqu'en haut (sinon le fromage risque de fissurer au moment du montage). Enrouler la demi-tranche de fromage sur une extrémité du balai. Attacher le tout avec un brin de ciboulette sans chercher à trop le serrer, il risquerait de casser. Le but est de maintenir le fromage enroulé.