



BLINIS AU JAMBON

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



14 blinis (5 cm ø)

Préparation 30 min

Cuisson 5 min

ATKINS

Totalité de la pâte (14 blinis) = 6,5 parts

Kcal : 341 kcal
Lipides : 31,5 g
Glucides : 6,6 g
Protéines : 7,7 g

Pour un blini (pâte) = 0,5 part

Kcal : 24 kcal
Lipides : 2,25 g
Glucides : 0,5 g
Protéines : 0,6 g

Pour un nombre différent de blinis, diviser 6,5 parts par le nombre de blinis réalisés.



INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 30 g d'œuf
- 10 g de beurre
- 32 g de MCTprocal® (2 sachets)
- 10 g d'eau (1 cuillère à soupe)

Pour la garniture :

- 85g de mascarpone (<3,5 g de glucides / 100 g)
- 20 g de jambon blanc (1/2 tranche)
- 3 ml d'huile d'olive (1 cuillère à café)
- Ciboulette (environ 10 brins)
- Sel et poivre





BLINIS AU JAMBON

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



14 blinis (5 cm ø)

Préparation 30 min

Cuisson 5 min

ATKINS

Totalité de la garniture = 3 parts

Kcal : 384 kcal
Lipides : 37,6 g
Glucides : 3 g
Protéines : 8,2 g

Pour un blini (pâte + garniture) = 0,7 part

Kcal : 51 kcal
Lipides : 4,9 g
Glucides : 0,7 g
Protéines : 1,1 g



Astuces



- * Il est possible de rajouter un petit morceau de jambon pour la décoration.
- * Il est possible de remplacer le jambon par du saumon et la ciboulette par de l'aneth en rajoutant quelques gouttes de citron. Le nombre de parts pour la préparation totale de la garniture reste le même (3 parts).



PRÉPARATION DE LA PÂTE

Dans un bol, mélanger l'œuf, le beurre, le MCTprocal® et l'eau.

Mettre un peu de matière grasse dans la poêle et la placer sur feu moyen. Verser la pâte pour former 14 blinis d'environ 5 cm de diamètre.

Faire cuire pendant 30 secondes de chaque côté (retourner quand la pâte commence à buller) pour obtenir une couleur dorée.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Dans un bol, mélanger le mascarpone, la ciboulette (conserver 3 brins pour la décoration) et l'huile d'olive.

Ajouter le jambon blanc coupé en tout petits morceaux et bien mélanger.

Assaisonner selon votre goût.

Diviser la préparation en portions égales sur chaque blini puis y ajouter un petit brin de ciboulette comme décoration.

