

PETITS FAGOTS HARICOTS VERTS BACON

Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

Calories et macros pour le tout: 656kca Protéines:12g Lipides:41g Glucides: 57g



Ingédients :

- 1/2 pâte feuilletée
- 100g de haricots verts cuits
- 60g d'allumettes de bacon
- Persil
- 1 jaune d'oeuf (facultatif)

Préparation :

- Préchauffer le four à 160°C
- Faire revenir les allumettes de bacon dans une poêle anti-adhésive
- Dérouler la pâte feuilletée et couper des lamelles de environ 1,5cm de largeur et 10cm de longueur
- Déposer au centre de la lamelle : les haricots verts cuits à la perpendiculaire de la pâte, puis quelques allumettes de bacon et du persil
- Rouler le tout
- Procéder ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients
- Vous pouvez badigeonner la pâte d'un peu de jaune d'oeuf pour la rendre plus colorée à la cuisson.
- Enfourner durant 15 à 20 min ; surveiller la cuisson pour que les haricots verts ne brûlent pas aux extrémités.
- Servir chaud ou froid !

