

Bouchée apéro au pesto

foodType.0101



Note : 2

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 132.625 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 1.0 u Pate feuilletée
- 3.0 cs Pesto
- 1.0 cc Pignon de pin
- 10.0 gr Parmesan

environ 20 bouchées

Préparation des bouchées

Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail, nappez de pesto, et de parmesan.

Dans une poêle, faites griller à sec les pignons de pin, puis les parsemer sur la pâte feuilletée.

Roulez le tout pour obtenir un boudin. Protégez le avec le papier sulfurisé et mettez le au congélateur 5-10 min pour qu'il durcisse.

Préchauffez le four à 180°C.

Puis coupez des tronçons dans le boudin.

Cuisson

Mettez les tronçons dans un plat allant au four. Pas trop rapproché les uns des autres pour éviter qu'ils se collent entre eux pendant la cuisson.

Enfournez pour 20 min.

Présentation

A proposer à l'apéritif.