



COOKIE TOMATES ET EMMENTAL



INGRÉDIENTS POUR LES COOKIES

- + 240G DE FARINE
- + ½ SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- + 120G DE BEURRE
- + 72G DE TOMATE SÉCHÉ OU SAUCE TARTINABLE À BASE DE TOMATES SÉCHÉES
- + 50G D'EMMENTAL RÂPÉ
- + 2 ŒUFS
- + UNE PINCÉE D'HERBES DE PROVENCE
- + SEL, POIVRE

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°C et sortir le beurre afin qu'il ramolisse
- Dans un saladier, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois la farine, la levure, le gruyère, le parmesan ainsi que les assaisonnements : sel, poivre et herbes de Provence
- Dans un bol, battre les œufs. Couper le beurre mou et les tomates séchées en petits morceaux
- Ajouter cette préparation dans le saladier de la farine et mélanger le tout du bout des doigts
- Une fois le mélange bien homogène, former des petites boules de cookies, les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les aplatir
- Enfourner pendant 20mn

VARIANTES :

- Possibilité de remplacer les tomates séchées par une sauce tartinable à base de tomates séchées – elles seront confites et mixées
- Avec d'autres aliments pour des versions salés du cookie
- Possibilité de remplacer la farine de blé par une autre farine sans gluten

OBJECTIF :

- *Idée apéro simple et efficace*
-

CE QUE L'AFa VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

+ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- Sur le site Internet de l'afa

+ LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

+ DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT