



# 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](mailto: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