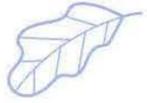




Bouchées pomme, jambon mozza

TRISCUIT et P'TIT QUÉBEC



Bouchées pomme, jambon mozza

TRISCUIT et P'TIT QUÉBEC

Temps de préparation : 20 min Temps total : 20 min Donne 5 portions de 6 craquelins garnis (78 g) chacune.

Ingrédients

120 g de fromage Mozza
P'tit Québec en bloc

120 g de jambon forêt noire,
coupé en tranches de 1/8 de
pouce

30 craquelins **Triscuit** Poivre
concassé et huile d'olive

1 petite pomme, coupée en 30
tranches

2 cuil. à soupe de sirop d'érable

2 cuil. à soupe de ciboulette
fraîche hachée

Information alimentaire

Par portion :

210 Calories, 9 g Lipides, 4 g
Saturés, 20 mg Cholestérol,
340 mg Sodium, 25 g Glucides,
4 g Fibres, 7g Sucres, 9 g
Protéines, 12 %DV Calcium,
8 %DV Fer, 5 %DV Potassium

Préparation

Couper le fromage en 15 tranches, puis couper chaque tranche
en deux, en diagonale. Couper le jambon en 60 morceaux.

Déposer 1 tranche de pomme, 1 tranche de fromage et 2
morceaux de jambon sur chaque craquelin.

Arroser de sirop.

Parsemer de ciboulette.

Astuces

Variante

Utiliser 10 tranches minces de jambon préemballé et 60
tronçons de ciboulette fraîche (1 po chacun). Couper chaque
tranche en 3, puis rouler chaque morceau. Déposer un rouleau
de jambon sur chaque craquelin garni de pomme et fromage,
arroser de sirop et parsemer de ciboulette.

Substitution

Remplacer le fromage par du fromage **P'tit Québec** Cheddar
très doux.

Comment éviter le brunissement des pommes tranchées

Arroser les tranches de pommes de jus de citron, mélanger,
puis essuyer les pommes avec un essuie-tout.

Variante

Remplacer le jambon par 5 tranches de bacon croustillant
coupées en 5 morceaux chacune.

