



BOUCHÉES APÉRITIVES AUX POMMES ET JAMBON CRU

POUR 4 PERSONNES

- 140 g de fromage frais (p. ex. Cantadou Ail & Herbes)
- 2 c. s. d'eau
- 1 pincée de sel
- 2 pommes
- 1 citron
- 50 g de jambon cru en tranches
- 2 c. s. de pesto rouge
- 1 c. s. de câpres
- un peu de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. **Fromage frais:** lisser le fromage frais avec l'eau, saler.
2. **Tranches de pommes:** retirer le cœur des pommes à l'aide d'un vide-pomme. Couper les pommes en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, mettre dans un grand bol. Ajouter la moitié du zeste de citron râpé et 2 c. s. de jus, mélanger.
3. **Dressage:** disposer les tranches de pommes sur un plat, les tartiner de fromage frais, effiloche le jambon cru, le répartir dessus avec le pesto et les câpres, poivrer.
4. **Préparation à l'avance:** env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur.

Mise en place et préparation:
env. 15 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
219 kcal / lip 15 g / glu 12 g / pro 9 g
sans gluten

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles
dans votre Coop Pronto



En collaboration avec

Betty Bossi