

Allégro



7%
MATIÈRES
GRASSES +
PROBIOTIQUES
+ **CALCIUM**

PÂTE MOLLE ALLÉGRO PROBIO 7 % FARCIE AUX POMMES, MIEL ET NOIX



- + 2 petites meules de fromage à pâte molle Allégro Probio 7% (100 g chacune)
- + 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- + jus de 1 citron
- + 2 pommes de type Granny Smith ou Gala
- + 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble ou autre (pacanes, pistaches, etc.)

À l'aide d'un emporte-pièce ayant la moitié du diamètre du fromage Allégro, retirer le centre du fromage et couper cette partie en petits cubes. Dans un bol, mélanger le miel et le jus de citron. Au pinceau, badigeonner généreusement les anneaux de fromage de ce mélange. Envelopper les anneaux de pellicule plastique et réfrigérer 2 heures. Couper les pommes en julienne et les ajouter au reste de mélange miel-citron. Ajouter les noix et les cubes de fromage et mélanger délicatement. Farcir de cette préparation le centre des fromages marinés.

Suggestion : Accompagner de pain grillé chaud et de chutney aux fruits.

Nutri-note : Vous avez là la note finale par excellence d'un repas pour deux. La douceur du miel, combinée à la saveur des pommes et du fromage, rend le tout frais et léger. Les noix de Grenoble sont les noix les plus riches en acides gras oméga 3, qui favorisent la santé cardiovasculaire.

Source de fer et de vitamine A
Bonne source de vitamine C
Excellente source de calcium

Temps de préparation / repos : 2 heures
Temps de cuisson : aucun
Nombre de portions : 2