Range ton sucre
ALIMENTATION FAIBLE EN GLUCIDES
agnes@rangetonsucre.com
rangetonsucre.com

Crousti'parmesan

8 crousti'parmesan

INGREDIENTS

- 150 g de parmesan râpé
- 2 blancs d'œuf
- Graines de sésame (quantité selon votre goût)
- Graines de pavot (quantité selon votre goût)

INSTRUCTIONS

1. Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante de préférence).
2. Dans un bol, mélangez le parmesan râpé avec les blancs d'œuf jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Formez des petites boules avec vos mains.
4. Roulez chaque boule dans les graines de sésame et de pavot pour bien les enrober.
5. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
6. Enfournez pendant 15 minutes à 180°C, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées
7. Laissez refroidir quelques minutes avant de les déguster, idéalement sur une salade bien assaisonnée.

Bon appétit !

ASTUCES

✓ Vous pouvez ajouter une touche d'épices (paprika, piment d'Espelette) pour varier les saveurs !