

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sport
8 ZA les Cerisiers
14 210 - Evreux
(au sein du cabinet médical)
tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Fiche recette : Croissant brioché fourré au chocolat

Ingrédients :

270g de farine
35g de sucre cassonade
7g de levure sèche
13 cl de lait tiède
50g de beurre morceaux
1 œuf battu
Pâte à tartiner

Etapes :

Préchauffer le four à 180°C
Diluer la levure dans le lait tiède.
Placer la farine, le sucre et la levure/lait dans le bol du robot.
Ajouter l'œuf battu. Pétrir 5 minutes.
Ajouter le beurre. Pétrir à nouveau 10 minutes. La pâte doit devenir homogène.
Laisser lever dans un endroit chaud durant 1h30.

Dégazer la pâte.
Étaler la pâte de façon à former un cercle.
A l'aide d'une roulette ou d'un couteau, découper des triangles de pâte.
Farcir de la pâte à tartiner ou de la confiture au choix.
Rouler jusqu'à la pointe.
Laisser pousser les croissants 20 à 30 minutes près d'une source de chaleur.
Badigeonnez-les d'un peu de lait.
Enfournez 180°C pendant 20 minutes.