

25 min
de prép.

55 min
en tout

little FOOBY

204 kcal
par pièce

☆☆☆
Junior Chef



USTENSILES



Tablier



papier cuisson



Plaque à gâteau



Réceptacle



Pinceau



Fourchette



Gants de cuisine



Petit couteau de cuisine



Couteau économe



Cuillère à soupe



Cuillère à café



Planche à découper



La balance de cuisine



Roulette à pâtisserie

IL VOUS FAUT

pour 8 pièces

VOICI COMMENT FAIRE

Passages surlignés: les enfants peuvent aider!

Préparation

250 g d'asperges vertes
1 oignon rouge

1

Éplucher les asperges sur le tiers inférieur et les couper en deux dans la largeur. Les réserver. **Peler l'oignon**, le hacher menu.

Pâte

1 pâte brisée ronde abaissée (env. 32 cm de Ø)

2

Dérouler la pâte, y découper huit tranches avec un couteau ou une roulette à pâtisserie.



Autres étapes sur la page suivante



little FOOBY

3

Farce

100 g	de crème fraîche
1 cs	de moutarde
1 pincée	de sel
un peu	de poivre

Mettre la crème fraîche et la moutarde avec l'oignon dans un bol, mélanger, assaisonner.

4

Croissants

¼ de cc	de sel
1	œuf
1 cs	de graines de pavot bleu

Répartir la farce sur les morceaux de pâte. Ajouter les asperges, saler, former des croissants puis les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson.



5

Battre l'œuf, en badigeonner les croissants. Saupoudrer de pavot.



6

Cuisson

Faire cuire env. 30 min dans le bas du four préchauffé à 200 °C. Laisser refroidir un peu sur une grille hors du four et servir tiède.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:
little.fooby.ch/fr/recettes/27593/