



Petits roulés aux poires

 Sans gluten

 20 min Mise en place et préparation

 Informations nutritionnelles par pièce 63 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 2 g

Ingrédients pour 8 personnes

1

150 g **de fromage frais** (p. ex. Naturaplan bio au poivre)
1.5 c.s. **d'eau**
1 pincée **de sel**

Lisser le fromage frais avec l'eau, saler.

2

2 **poires**
2 c.s. **de jus de citron**
1 c.s. **de miel liquide**

Tailler chaque poire en 8 quartiers, épépiner, mélanger dans un grand bol avec le jus de citron et le miel.

3

50 g **de rosbif** en tranches
50 g **de jambon cru** en tranches
40 g **de roquette**

Tartiner les tranches de rosbif et de jambon cru chacune avec 2 c. c. de fromage frais, répartir dessus les quartiers de poires et un peu de roquette, enrouler serré.

Remarques

Pour 16 pièces

Préparation à l'avance: env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur.