



DÉFI ALIMENTATION

BISCUITS FAÇON MINIS ROULÉS



12 Minis roulés



15' préparation et 15' cuisson



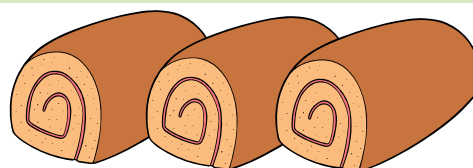
Coût* : 2,30
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 3 œufs BIO
- 115 gr de sucre
- 115 gr de farine
- 3 cs de lait 1/2 écrémé Bio
- 1 pincée de sel
- 150 gr de confiture

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Ces mini roulés sont riches en protéines.
Attention cependant à l'apport en sucre!



LA PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C. **Séparez** les blancs des jaunes. Dans un saladier, **fouettez** les jaunes avec le sucre. **Ajoutez** doucement la farine, puis le lait. La pâte doit être bien lisse.

Mettez une pincée de sel dans les blancs et **montez-les** en neige. **Ajoutez-les** délicatement et en plusieurs fois au mélange précédent. **Mélangez** doucement avec une cuillère en bois.

Déposez une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four. **Huilez** légèrement le papier cuisson pour faciliter le démoulage du roulé. **Disposez** la pâte sur la plaque, finement et uniformément. **Faites cuire** au four 10 à 15 minutes. La pâte doit être bien dorée, mais pas trop, sinon il sera impossible de la rouler !

Une fois sortie du four, **décolliez** la pâte du papier et **posez** cette grande plaque de gâteau sur une feuille de papier cuisson. **Étalez** finement de la confiture dessus. **Découpez** 6 petits rectangles (de 5 à 6 cm de large) que vous **diviserez** en 2 moitiés égales, et **roulez** chaque moitié de façon à obtenir des minis roulés super bien roulés ! Vous **pouvez recouper** les bords avec un couteau bien aiguisé, pour un tourbillon plus net. Bon ap' !

VARIANTES

Toutes les confitures sont possibles ainsi que la pâte à tartiner au chocolat

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte