

Minitresses farcies au fromage

Ingrédients

Pour 10 à 12 petits pains

papier sulfurisé pour la plaque

pâte:

1 kg de farine

1 cs de sel

150 g de beurre ramolli, coupé en morceaux

20 g de levure, émiettée

6 dl de lait, tiède

1 oeuf battu pour la dorure

farce:

300 g de fromage frais, formaggini ou cottage cheese, par ex.

1/2 concombre, pelé, épépiné, coupé en petits dés

6 tomates séchées, marinées dans l'huile, en lanières

1 cs de câpres

2 cs d'herbes aromatiques, ciboulette, basilic, persil, aneth,

haché ou ciselé

sel, poivre



Préparation

1. Pâte: mélanger la farine et le sel, former un puits, ajouter le beurre. Dissoudre la levure dans une partie du lait tiède, verser dans le puits avec le reste du lait.
2. Mélanger les ingrédients puis pétrir la pâte jusqu'à obtention d'une consistance molle et souple, soit pendant 10 minutes au minimum. Couvrir, puis laisser lever à température ambiante, le temps que la pâte double de volume.
3. Former 10 à 12 "saucissons" de pâte de 20 cm env., nouer ceux-ci de façon à former un petit pain rond. Disposer sur la plaque garnie de papier sulfurisé, couvrir et laisser lever 20 minutes environ.
4. Badigeonner de dorure, cuire 30 minutes dans le tiers inférieur du four préchauffé à 200 °C, sortir et laisser refroidir sur une grille.
5. Farce: mélanger les ingrédients, assaisonner. Couper les minitresses en deux, garnir de farce.

Valeurs nutritionnelles

Une part contient: 497 kcal; protéines: 16 g; lipides: 17 g; glucides: 70 g.