

Bâtons de pâte feuilletée

Ingrédients pour 20 pièces:

300 g de pâte feuilletée (congelée)
2 jaunes d'œufs
100 g de vieux gouda
poivre frais moulu
pavot
sésame
cumin
sel de mer

Préchauffer le four électrique à 180 °C. Décongelez les plaques de pâte feuilletée, râpez le fromage et mélangez les jaunes d'œufs avec 2 cuillères à soupe d'eau. Posez les plaques de pâte feuilletée l'une sur l'autre, roulez-les pour obtenir un carré de 40 x 40 cm et couvrez-le avec la moitié du jaune d'œuf. Mettez le fromage râpé sur la moitié du carré et poivrez-la. Recouvrez-le de l'autre moitié du carré et appuyez bien les bords de la pâte. Découpez la pâte en lanières d'environ 1 cm de large. Tordez ensuite les deux extrémités en sens inverse, placez sur la plaque et étalez le restant du jaune d'œuf sur le dessus. Saupoudrez avec du pavot, du sésame, du cumin et du sel de mer à votre goût et faites cuire les bâtons au four (four électrique et au gaz : 180°C/Pos 3, four à chaleur tournante : 160 °C) pendant env. 10 minutes jusqu'à ce qu'ils sont dorés.

Temps de préparation: env. 15 minutes

Par pièce:
kJ/kcal: 344/82
protéines: 2,1 g
matières grasses: 6 g
glucides: 4 g