

ROULÉS DE JAMBON, FROMAGE FRAIS & CORNICHONS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 4 tranches de jambon blanc
- Fromage frais (type ail et fines herbes, ricotta ou Carré Frais) 150g
- Moutarde 1 càs
- Poivre
- 16 cornichons

Astuces :

- Pour une version sans porc : remplacer le jambon blanc par du blanc de dinde.
- À l'économique : réaliser des tagliatelles de carotte ou de concombre, les déposer sur une tranche de jambon blanc ou cru OU de saumon/truite fumé(e), parsemer de fromage frais et rouler.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 30 minutes | Pour 24 roulés

1. Dans un bol : mélanger le fromage frais, la moutarde et le poivre.
2. Sur une planche à découper : déposer une tranche de jambon.
3. Tartiner le mélange de fromage frais sur toute la surface de la tranche de jambon.
4. Déposer 4 cornichons sur toute la longueur de la tranche de jambon.
5. Rouler les tranches de jambon en serrant bien et découper en 6 morceaux.
6. Répéter l'opération avec les autres tranches de jambon.
7. Facultatif : piquer les roulés d'un cure-dents.
8. Réserver au frais 30 minutes avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr