BILLES APÉRITIVES AU CHÈVRE, FRUITS SECS & GRAINES

Pour 20 billes environ | Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson

Chèvre frais 200g • Poivre moulu • Herbes aromatiques : aneth ou persil
Fruits oléagineux au choix (amandes, noix de cajou, noix de Pécan) : 50g
Fruits secs au choix (abricots secs, figues, cranberries…) 50g • Facultatif : branche de romarin ou stick de bretzel
Variantes : amandes & abricots secs, noix de Pécan & cranberries, noix & raisins secs, cajou & figues...

1. Sur une planche à découper : **découper** finement les fruits oléagineux et les fruits secs.
2. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
3. Dans un **saladier** : **déposer** le chèvre frais, les fruits oléagineux, les fruits secs, les herbes aromatiques et le poivre.
4. **Mélanger** à la cuillère pour avoir un mélange homogène.

Assemblage : 3 options

- Former des **petites billes** entre vos mains. Facultatif : planter une petite branche de thym ou un stick de bretzel sur le dessus des billes et servir.
- Déposer la préparation dans du film transparent et former un **boudin**.
- Déposer la préparation **dans un bol**, tout simplement.

Conseils & astuces de diététicienne :

- Le fromage de **chèvre** présente des graisses de très bonne qualité (comparé au fromage au lait de vache).
- Cette recette s'adapte selon vos goûts mais veiller à respecter les **bons dosages** pour une dégustation optimale.
- Les sticks de **bretzel** peut ramollir rapidement. Ajoutez-les au dernier moment.

Margaux Letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr