



CANNELÉS POULET ROQUEFORT (IG BAS)

Ingrédients

- 50gr farine d'amande (ou 75gr farine de blé)
- 20gr farine de coco (sauf si farine de blé)
- 1gr psyllium (sauf si farine de blé)
- 2 œufs
- 50gr crème liquide entière
- 25gr huile d'olive
- 25gr huile de tournesol
- 50gr gruyère râpé
- 1 cas persil
- 75gr dés de poulet
- 20gr roquefort
- Sel, poivre

Recette

Préchauffez votre four à 180°C.

Mélangez ensemble les œufs, les farines, la levure et le psyllium.

Ajoutez ensuite la crème et les huiles, un par un en fouettant entre chaque ajout.

Intégrez ensuite le gruyère, le persil, le poulet, puis le roquefort émietté.

Salez et poivrez.

Versez dans les cavités du moule aux 2/3 et enfournez pour 15/20 min en surveillant.

A la sortie du four, attendez que les cannelés soient tiédés avant de démouler.

Avec le moule Mini
Cannelés OHRA®