

Bouchées raisins, chèvre, pavot/pistaches

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 2,2 g ; Lipides : 6,8g ; Glucides : 5,2 g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 40 grains raisins (180g)
- 120 g de fromage de chèvre frais
- 30 g graines de sésame torréfié
- 50 g pistaches concassées
- Poivre
- Pavot



Étapes :

1. Laver et sécher les grains de raisins.
2. Écraser le fromage de chèvre frais dans une assiette et ajouter le poivre.
3. Enrober la moitié des grains de raisins avec la préparation avant de les rouler dans les graines de pavots/ sésames ou les pistaches concassées.
4. Piquer les grains avec des piques à brochettes.
5. Servir bien frais.