

BONBONS FROMAGE FRAIS ET EPICES

Cette recette est adaptable en fonction de l'effet secondaire ressenti. En cas de nausées et vomissements, il est conseillé d'utiliser la menthe poivrée et le gingembre. En cas de déviations olfacto-gustatives, il sera préférable d'utiliser le basilic et le fenugrec. En cas de troubles digestifs et de diarrhée, le thym et la cardamome pourront être recommandés.



Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 5 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 12 portions de fromage frais
- 3 feuilles de brick ou filo
- plantes et épices au choix (une ou plusieurs par bonbon) : gingembre, basilic, fenugrec, cardamome, menthe poivrée, thym

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Étaler les feuilles de brick sur le plan de travail. Couper aux ciseaux les feuilles en quatre.

Placer une portion de fromage sur chaque partie. Saupoudrer d'une pincée de la plante ou épice choisie.

Rouler les feuilles sur elles-mêmes pour les fermer et tordre chaque extrémité pour donner la forme de bonbons.

Mettre les bonbons sur une plaque allant au four et recouverte d'un papier de cuisson.

Badigeonner les bonbons d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.

Mettre au four pendant 5 min pour légèrement dorer les bonbons.