

CROUSTILLANT DE FLAGEOLETS AU MIEL

Type de plat : Garniture

Difficulté : Facile

Coût de la recette : Bon marché

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Pays : France



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 boîte de 706 g (*poids net total*) de Flageolets Cassegrain
- 6 feuilles de brick
- 20 g de miel liquide
- 6 branches de coriandre fraîche
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 5 cl d'huile d'olive

Etapas de préparation

1. Préchauffez le four à th. 6/7 (200°C).
2. Égouttez les Flageolets Cassegrain tout en conservant leur jus.
3. Mélangez les flageolets avec le miel et le cumin de manière à bien les enrober.
4. Étalez les 6 feuilles de brick sur le plan de travail et, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les d'huile d'olive.
5. Répartissez au centre de chacune d'elles les flageolets au cumin, puis refermez-les en aumônières à l'aide de pic en bois.
6. Mettez-les sur une plaque allant au four et enfournez 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
7. Pendant ce temps, mixez le jus des flageolets avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et les feuilles de coriandre pour obtenir une sauce onctueuse.
8. Dégustez aussitôt les aumônières avec une cuillère de sauce à la coriandre.

