



Entrées chaudes au fromage

Petits farçons au cantal



1h21 15 min 6 min 1h 514

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation des farçons

- 1 Râper le Cantal à l'aide d'une râpe à fromage et le réserver.
- 2 Laver soigneusement le petit bouquet de persil, les feuilles d'épinards frais et de blettes et retirer les côtes et les parties un peu dures. Les essorer dans du papier absorbant.
- 3 Hacher grossièrement les épinards et ciseler finement le persil.
- 4 Éplucher et émincer finement l'échalote.
- 5 Clarifier les oeufs. Verser les jaunes dans un saladier et réserver les blancs dans un autre récipient à bords hauts.
- 6 Dans un autre saladier, verser la farine puis ajouter le lait petit à petit en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux à l'aide d'un fouet à main.
- 7 Battre rapidement les jaunes à l'aide d'une fourchette et les incorporer au mélange précédent sans cesser de fouetter.
- 8 Saler, poivrer et ajouter la gousse d'ail écrasée.
- 9 Battre les blancs en neige ferme à l'aide d'un batteur électrique.

50 g **Cantal**
2 feuille(s) **Blette(s)**
5 feuille(s) **Epinard**
1 **Persil plat**
1 **Echalote(s)**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
100 g **Farine**
25 cl **Lait demi-écrémé**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Sel**
1 **Poivre**
10 c. à soupe **Huile pour friture**

- 10** Incorporer les blancs à la préparation le plus délicatement possible pour éviter de les casser.
- 11** Couvrir d'un linge propre et laisser reposer 1 heure à température ambiante.
- 12** Au bout de ce temps, ajouter la verdure, l'échalote émincée et le Cantal râpé. Remuer.

Étape 2

Cuisson et dressage des farçons

- 1** Verser l'huile dans la sauteuse et faire chauffer sur feu doux jusqu'à ce que l'huile soit bien chaude.
- 2** Prélever une louche de préparation et laisser cuire 2 à 3 min sur chaque face.
- 3** Les farçons doivent être croustillants et bien dorés à l'extérieur mais restés moelleux et fondants à l'intérieur.
- 4** Une fois cuits, les déposer sur une feuille de papier absorbant.
- 5** Déguster chaud accompagné d'une salade verte.