Entrées chaudes au fromage

Petits farçous au cantal



1h21	15 min	6 min	1h	514
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 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**

Étape 1

Préparation des farçous

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.

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 râpée. Remuer.

Étape 2

Cuisson et dressage des farçous

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 farçous 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.