

Cuisinez!

Bâtonnets de fromage panés

Ingrédients

Ingrédients principaux

250 ml (1 tasse) de chapelure panko*

60 ml (1/4 tasse) de fromage parmesan frais et finement râpé

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de fines herbes séchées (mélange à l'italienne)

60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage

Poivre et sel

1 oeuf

6 ficelles de fromage coupées en 2 (de type Ficello)

Préparation

Étapes principales

Placer la grille au centre du four et préchauffer ce dernier à 200 °C (400 °F).

Dans un poêlon, sans ajouter de matière grasse, faire griller le panko à feu moyen-vif de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Transvider dans un bol, laisser tiédir, puis ajouter le parmesan et les fines herbes séchées.

Déposer la farine dans un autre bol. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

Dans un troisième bol, battre l'oeuf à la fourchette.

Tremper chaque morceau de fromage dans la farine, puis dans l'oeuf, et enrober de panko assaisonné.

Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.

Cuire au four de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit chaud, mais qu'il ne fonde pas complètement (éviter de trop cuire sinon le fromage coulera sur la plaque). Servir.



SAVIEZ-VOUS ?



ASTUCE



INFO SANTÉ

*Le panko est une chapelure de flocons de pain frais, typiquement japonaise. Elle donne un résultat plus volumineux et plus croustillant que la chapelure de pain sec.

Pour préparer du panko maison, passez au robot culinaire 6 tranches de pain blanc frais sans la croûte. Étendre la chapelure sur une plaque de cuisson et laisser sécher une journée à température ambiante ou 1 heure dans un four préchauffé à 100 °C (200 °F). Conservez dans un contenant hermétique.

Notre version de bâtonnets au fromage contient 2 fois plus de protéines et 2 fois moins de sel que les bâtonnets du commerce vendus dans l'allée des produits surgelés.

Valeur nutritionnelle

Recette principale (Pour 2 bâtonnets de fromage panés)

Calories

140

Protéines

10 g

Lipides

6 g

Glucides

12 g

Fibres

1 g

Sodium

230 mg