

# metro



## Croquants au fromage

Évaluer cette recette ★ ★ ☆ ☆ ☆ 1 Vote

8 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

500 ml Céréales flocons de son  
(2 tasses)

250 ml Fromage mozzarella, râpé  
(1 tasses)

125 ml Fromage parmesan, râpé  
(1/2 tasse)

15 ml Persil frais, haché  
(1 c. à soupe)

Au goût, sel et poivre noir

4 Oeufs battus

### Préparation

Bien huiler les ramequins pour éviter que la préparation ne colle sur les parois.

Préchauffer le four à 180°C / 350°F.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les oeufs.

Répartir le mélange dans 8 ramequins.

Faire une cavité au centre de chaque ramequin et répartir le mélange d'oeufs battus.

Cuire au four à 180°C / 350°F 10 à 15 minutes.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Délicat et léger

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur p  le, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur p  le, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

## Mentions légales

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---