

# SCIENCE & fourchette



fait maison

## **cheez whiz maison**

#base

 préparation : 5 minutes

 cuisson : 10 minutes

 rendement : 625 ml (2 1/2 tasse)

## ingrédients

- 270 g (3 tasses) de fromage cheddar orange, râpé
- 250 ml (1 tasse) de lait évaporé écrémé
- 15 ml (1 c à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c à thé) de moutarde sèche
- 2,5 ml (1/2 c à thé) de paprika
- 2,5 ml (1/2 c à thé) de sel

Les produits de fromage fondu comme le Cheez Whiz contiennent habituellement beaucoup de sodium (sel) pour rehausser leur saveur. La version du commerce contient pas moins de 3,5 fois la quantité de sodium de cette recette de Cheez Whiz maison. Ce n'est pas rien! De plus, l'eau est le troisième ingrédient en importance dans la liste des ingrédients du Cheez Whiz, ce qui dilue légèrement sa valeur nutritive.

Ma version maison contient plus de calcium, 3 fois plus de protéines et 4 fois moins de sucre par portion de 1 c. à table que la version du commerce.

## préparation

- Dans une casserole à fond épais, mélanger tous les ingrédients en faisant fondre le fromage à feu moyen en remuant fréquemment.
- Une fois le fromage complètement fondu, retirez du feu. Fouetter le mélange à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène. Verser dans un pot en verre et laisser tiédir. Réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.

## bon à savoir

Se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur.

catégorie(s) :

base

particularité(s) :

fait maison, sans arachides, sans noix, sans oeufs, pour la famille

légume(s) et fruit(s) en vedette :

#base

valeur nutritive

par portion de 15 g (environ 1 c à soupe)

calories : 42 cal | lipides : 3 g | saturés : 2 g | glucides : 1 g | sucre : 1 g | sodium : 59 mg | fibres : 0 g |  
protéines : 3 g | potassium