



Entrée festive - Les fondus au fromage



Pour les fêtes, voici une recette très populaire toute l'année en Belgique. Idéale aussi pour régaler vos amis suisses avec cette savoureuse spécialité bien belge.

Je vous l'avoue : en Belgique, je les achetais prêtes à frire mes croquettes au parmesan (bien persuadée que ce plat devait être horriblement difficile à réussir !). Mais un jour, je cherchais un plat bien de chez nous pour faire découvrir notre gastronomie à un Suisse ... végétarien. Carbonnades flamandes ? Ben ... non. Lapin aux pruneaux ? Non plus ! Puis l'illumination : des fondus au fromage !

Je me suis lancée et on s'est tous bien régalés avec cette recette qui peut être préparée à l'avance. Essayer, c'est l'adopter !

Ingrédients

- 70 g de beurre
- 70 gr de farine
- 4 dl de lait
- 3 œufs
- 150 gr de parmesan
- Poivre et sel
- Muscade
- chapelure
- 1 citron
- quelques branches de persil



Préparation

Faites fondre le beurre. Ajoutez la farine puis le lait froid pour obtenir une béchamel très épaisse. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs (conservez les blancs au réfrigérateur), puis le fromage. Assaisonnez avec muscade, sel et poivre selon votre goût.

Étalez la préparation sur un papier sulfurisé dans un plat rectangulaire sur une épaisseur d'environ 2 cm. Placez-la au réfrigérateur pendant plusieurs heures (ou même une nuit) pour qu'elle durcisse.

Découpez en petits rectangles d'environ 4 à 6 cm de côté. Vous pouvez aussi rouler de petites boules pour l'apéritif.

Passez les croquettes successivement dans 3 assiettes contenant la 1^{ère} de la farine, la 2^{ème} les blancs d'œufs et la 3^{ème} de la chapelure en enduisant bien à chaque fois tous les côtés et en secouant pour faire tomber l'excédent.

Stockez vos fondus jusqu'à la cuisson au réfrigérateur ou au congélateur.

Cuisez quelques minutes à 180° dans une friteuse dans laquelle vous pouvez aussi faire frire brièvement quelques branches de persil (décoration bien belge).

Egouttez sur du papier absorbant

Décorez les assiettes avec le persil frit et des morceaux de citron.

Astuce : Certains déplorent que leurs fondus éclatent et se vident à la cuisson. Cela ne m'est jamais arrivé. Peut-être parce que je les avais toujours préparés bien à l'avance et congelés ?

Par contre, lorsqu'ils sont plongés congelés dans la friture, il faut faire très attention lors de la cuisson à ce qu'ils ne soient pas déjà bien appétissants et dorés à l'extérieur mais seulement tièdes dedans.

Bon appétit

