





RECETTE AVEC



Quenelles
nature



Préparation : 1h
10 quenelles
Cuisson : 40 min

Ingrédients

- 100 g de beurre
- 120 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 3 oeufs
- Muscade râpée
- 20 cl d'eau

Faire chauffer un verre, d'eau avec le beurre et un peu de sel.

Quand le beurre est fondu, ajouter la farine, et cuire 10 min à feu doux en remuant sans cesse.

Hors du feu, ajouter le gruyère puis les oeufs et la muscade quand le mélange a un peu refroidi.

Former des boudins sur une surface farinée et les mettre au frais une bonne demi-heure pour que les quenelles se tiennent bien.

Mettre les quenelles dans une marmite 30 à 40 min, à feu très doux, avec une sauce de votre choix (il faut que la sauce recouvre quasiment les quenelles).

OPTIONS

Accompagner le plat d'une bonne sauce tomate faite maison avec ou sans des petits champignons.

