



## BLINIS AU SARRASIN, FROMAGE FRAIS AU CHAMPAGNE

30 MIN.  
DE PRÉP.

1 H 30 MIN.  
EN TOUT

178 KCAL  
PAR PIÈCE

① Lipides: 11 g, Glucides: 14 g, Protéines: 6 g par pièce

### IL VOUS FAUT POUR 12 PIÈCES

#### Fromage frais au champagne

|        |   |
|--------|---|
| 200 g  | de fromage frais double-crème (Philadelphia p. ex.) |
| 3 cs   | de vins mousseux (champagne p. ex.)                 |
| 1 cs   | de thym ciselé                                      |
| un peu | de poivre   |

#### Pâte

|          |                        |
|----------|------------------------|
| 120 g    | de farine de sarrasin  |
| 80 g     | de farine blanche      |
| ½ cc     | de sel                 |
| ¼ cc     | de sucre               |
| 1 cc     | de levure sèche        |
| 1 dl     | de lait                |
| 4 cs     | de crème fraîche       |
| 1        | jaune d'œuf frais      |
| 1 cs     | de beurre fondu, tiède |
| 1        | blanc d'œuf frais      |
| 1 pincée | de sel                 |

#### Blinis

beurre à rôtir

#### Garniture

|        |  |
|--------|--|
| 1      | betterave Chioggia (env. 160 g), coupé en fines lamelles       |
| 50 g   | de filets de perche fumés (ou saumon fumé), coupés en morceaux |
| 1 cs   | de thym  |
| un peu | de fleur de sel  |

### VOICI COMMENT FAIRE

#### Fromage frais au champagne

Mélanger le fromage frais et le vin mousseux au batteur électrique, ajouter le thym et le poivre, remuer puis réserver au frais.

#### Pâte

Dans un récipient, mélanger les farines, le sel, le sucre et la levure sèche. Ajouter le lait et tous les ingrédients jusqu'au beurre compris, bien mélanger avec une cuiller en bois. Couvrir et laisser lever la pâte pendant env. 1 h. Monter le blanc d'œuf en neige ferme avec le sel, l'incorporer délicatement à la pâte. Préchauffer le plat dans le four à 60 °C.

#### Blinis

Faire fondre un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive, puis baisser le feu. Former des blinis d'env. 5 cm de Ø en versant à chaque fois 1 ½ cs de pâte, faire cuire env. 3 min. de chaque côté puis réserver au chaud.

#### Garniture

Tartiner les blinis de fromage frais au champagne, garnir de betterave ou de poisson et décorer avec le thym. Saler les blinis à la betterave.

#### BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

[fooby.ch/fr/recettes/16896/](https://fooby.ch/fr/recettes/16896/)