



Fondue allégée

Valeurs nutritives par personne: protéines 21 g, lipides 14 g, glucides 36 g, 380 kcal

Réalisée avec moins de fromage, cette fondue n'en est pas moins gourmande. Elle se sert avec du pain, mais aussi avec des légumes pour moins de calories.

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

- 80 g** d'appenzeller surchoix
- 40 g** de vacherin fribourgeois
- 40 g** de fromage à la crème
- 2 dl** de cidre sans alcool
- 2 dl** de bouillon de légumes
- 2 cs** de fécule de maïs
- 200 g** de pain complet
- 200 g** de choux de Bruxelles
- 200 g** de brocoli
- 200 g** de chou-fleur
- sel
- 200 g** de tomates cerises
- poivre

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes

Râper le fromage sur une râpe à rösti. Mélanger le cidre et le bouillon avec la fécule dans le caquelon. Amener à ébullition en remuant. Réduire le feu, ajouter le fromage, le faire fondre lentement en remuant, puis faire mijoter env. 1 min.

Couper le pain en dés. Partager le brocoli et le chou-fleur en bouquets. Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles puis les cuire dans de l'eau salée selon la fermeté souhaitée, soit env. 5 min pour les garder croquants ou 10 min pour une cuisson tendre. Servir la fondue avec les légumes, les tomates et le pain. Poivrer selon les goûts.

Recette: Philipp Wagner

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/fondue-allegee>