



Les plats principaux

Petites bombes de chicons

Pour 4 personnes.

Ingrédients

8 chicons
2 jeunes oignons (en anneaux)
1 citron vert (le jus)
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de câpres
200 grammes de chapelure
1 cuillère à soupe de miel
3 blancs d'œufs
2 cuillères à soupe de ciboulette (hachée finement)
1/2 cuillère à café flocons de chili
8 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Pour la farce

25 grammes de farine (+ supplément pour paner)
50 grammes de mozzarella (râpée)
50 grammes d'Emmentaler (râpé)
50 grammes Gruyère (râpé)
100 millilitres de crème
25 grammes de beurre
180 millilitres de lait
2 jaunes d'œuf
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
pincer noix de muscade

Méthode de préparation

Faites fondre le beurre puis ajoutez-y la farine en remuant. Continuez à mélanger jusqu'à ce qu'une odeur de biscuit se dégage. En remuant ajoutez le lait petit à petit et portez la sauce à ébullition. Ajoutez la crème et en mélangeant laissez la sauce mijoter encore 5 minutes. Assaisonnez avec noix de muscade, poivre et sel. Éteignez le feu et ajoutez les jaunes d'œufs, les trois fromages et le persil. Mélangez bien le tout puis versez la

sauce dans un plat. Laissez épaissir au frigo.

Dans une poêle avec de l'eau portez le jus de citron à ébullition. Entaillez 4 chicons dans la longueur mais ne les coupez pas complètement. Blanchissez-les 4 minutes dans de l'eau bouillante. Ensuite égouttez-les bien et séchez-les complètement avec du papier de cuisine.

Ouvrez les chicons et enlevez le cœur dur. Salez et poivrez et répartissez la farce de fromage dessus. Refermez les chicons et appuyez légèrement. Battez les blancs d'oeuf avec un peu d'eau dans une assiette profonde. Versez la farine dans une autre assiette profonde et assaisonnez avec le chili, du poivre et du sel. Incorporez la ciboulette à la chapelure. Passez les chicons d'abord dans la farine, ensuite dans le blanc d'oeuf et enfin dans la chapelure.

Coupez les chicons restants en fines lamelles. Mélangez la moutarde et le miel avec le vinaigre de vin et incorporez-y l'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez le dressing aux lamelles de chicon et incorporez-y les jeunes oignons et les câpres. Passez les chicons farcis à la friteuse pour qu'ils soient bien dorés et croquants. Servez avec la salade de chicons.

Ustensiles de cuisine

Friteuse

