

Fondue savoyarde au chou-fleur



INGRÉDIENTS

- 200g de Beaufort
- 200g de Comté
- 200g d'Emmental
- 10cl de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- Muscade
- 400g de chou-fleur
- 200g de pain complet

PRÉPARATION



- Cuire le chou-fleur en fleurette 10mn à la vapeur
- Frotter le caquelon avec l'ail, ajouter le vin blanc et faire chauffer
- Râper les fromages et les ajouter progressivement, jusqu'à ce que le mélange soit totalement fondu
- Déguster avec le chou-fleur et le pain



Atouts Nutritionnels

Le chou-fleur permet d'équilibrer et alléger le repas, le pain complet limitera l'absorption des lipides en excès. Les fromages utilisés peuvent être remplacés par de la cancoillotte pour un repas plus sain.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

725 Kcal	Protéines : 49g	Glucides : 45g	Lipides : 31g
----------	-----------------	----------------	---------------

Variante avec cancoillotte :

300 Kcal	Protéines : 31g	Glucides : 31g	Lipides : 6g
----------	-----------------	----------------	--------------