Bouchées au fromage

<http://martinemenu.canalblog.com>

Elles peuvent être cuisinées sans garniture mais le résultat sera bien meilleur avec par exemple ; tomates séchées, lardons, dés de jambon, féta, graines de cumin, oignons, dés de saumon, fruits secs, olives vertes ou noires ... tout est possible.

C’est préparé en une dizaine de minutes et cuit de même et ça fera bel effet sur un plateau d’apéritif, “c’est fait maison”

 Pour 30 bouchées :

 - 3 blancs de gros oeufs

 - 75 g de farine

 - 75 g de fromage râpé

 - 1 sachet de levure chimique

 - sel fin et poivre du moulin

Faire préchauffer le four à 200°.

Monter les blancs en neige bien ferme. Pendant ce temps, mélanger la farine, le fromage, la levure, le sel et le poivre puis incorporer délicatement les blancs montés.

Répartir cette pâte dans le moule de votre choix, par petites quantités et enfourner pour environ 12 mn. Ne pas faire trop cuire, ça deviendrait vite sec et bourratif.