

Bâtonnets de fromage cuits au four



Ces bâtonnets de fromage croustillants au four offrent tout le plaisir d'un classique réinventé, en version plus légère et facile à préparer à la maison. Un choix gagnant pour les soupers en famille ou les collations partagées, qui plaira autant aux enfants qu'aux adultes.

Pour d'autres idées qui allient saveur et simplicité, nos [nutritionnistes pour la famille](#) sont là pour vous accompagner.

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Temps d'attente 60 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 100

Lipides 5

Glucides 7

Fibres 1

Protéines 8

Sodium 210

Ingrédients

- 8 ficellos au mozzarella à 18% de MG, coupés en deux

- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de panko
- 10 ml (2 c. à thé) d'oignon en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) d'épices italiennes
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili
- pincée de sel
- Sauce marinara

Préparation

1. Préparer 3 bols. Le premier avec la farine, le deuxième avec les œufs battus, et le troisième avec la panko, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, les épices italiennes, le chili et le sel.
2. Tremper les demi-ficellos dans la farine, ensuite dans les œufs battus et finalement dans le mélange de panure. Bien enrober.
3. Retremper le même demi-ficello dans les œufs battus et ensuite à nouveau dans le mélange à panure. Répéter avec le reste des demi-ficellos.
4. Congeler les bâtonnets de fromage au minimum 1h avant de les cuire. Ceci empêche le fromage de fondre trop rapidement pendant que la panure devient croustillante. Cette recette se prépare très bien d'avance.
5. Placer les bâtonnets de fromage sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
6. Cuire dans un four préalablement chauffé à 400F pendant 5-8 minutes. Tourner et cuire à nouveau un autre 5-8 minutes ou jusqu'à ce que les bâtonnets soient dorés et croustillants.
7. Servir avec une sauce marinara, froide ou chaude.

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby