

Oignons fourrés aux myrtilles et au fromage d'alpage

Ingrédients pour 18 oignons :

8 gros oignons, d'environ 120 g chacun
 1 gousse d'ail fraîche
 4 branches de romarin
 4 branches de thym
 60 g de fromage d'alpage mature (ou de parmesan)
 1 c. à soupe d'huile d'olive
 125 g de crème double (ou de crème liquide)
 160 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
 Sel
 Poivre fraîchement moulu
 8 tranches de bacon très fines
 150 ml de vin blanc sec
 2 bottes de cresson de Sichuan (ou de cresson normal)



Préparation :

1. Éplucher les oignons et en enlever la partie supérieure, puis, à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne, les vider jusqu'aux deux couches extérieures. Hacher finement le couvercle et la chair extraite.
2. Faire cuire les oignons ainsi préparés à feu doux dans de l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes. Ensuite, les sortir et bien les égoutter sur du papier absorbant. Éplucher les gousses d'ail et les hacher finement. Prélever les feuilles du romarin et du thym –pour les hacher finement. Râper le fromage finement.
3. Faire préchauffer le four à 200 °C (190 °C à chaleur tournante).
4. Faire dorer les oignons hachés dans une poêle à feu moyen avec de l'huile d'olive en remuant de temps en temps. Ajouter l'ail et la crème double, et faire épaissir. Retirer du feu et y ajouter les myrtilles, les herbes et le fromage. Assaisonner le tout avec du sel et du poivre, et remplir les oignons de cette farce. Envelopper chaque oignon dans une tranche de bacon et fixer avec un cure-dent. Disposer dans un plat allant au four et y ajouter le vin et les branches de romarin restantes. Faire cuire 30 minutes au four et servir avec le cresson.

Temps de préparation : env. 35 minutes

Temps de cuisson au four : 30 minutes

Nutritionnels par oignon:

Energie: 190 kcal / 790 kJ

Protéines: 6 g

Lipides: 13 g

Glucides: 9 g