



Garniture cheddar, oignon et balsamique

TRISCUIT et P'TIT QUÉBEC



Garniture cheddar, oignon et balsamique

TRISCUIT et P'TIT QUÉBEC

Temps de préparation : 20 min Temps total : 25 min

Donne 6 portions de 6 craquelins garnis (65 g) chacune.

Ingrédients

1 ½ tasse de fromage cheddar très doux râpé **P'tit Québec**

36 craquelins **Triscuit** Vinaigre balsamique et basilic

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 ½ tasse d'oignons rouges émincés

2 cuil. à soupe d'eau

1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

¼ tasse de micropousses bien tassées

Information alimentaire

Par portion :

230 Calories, 12 g Lipides, 5 g Saturés, 20 mg Cholestérol, 280 mg Sodium, 24 g Glucides, 4 g Fibres, 3g Sucres, 8 g Protéines, 13 %DV Calcium, 8 %DV Fer, 6 %DV Potassium

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les oignons, l'eau et le vinaigre; mélanger. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 10 min ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres; remuer à l'occasion. Faire refroidir.

Faire chauffer le four à 400°F.

Incorporer le fromage aux oignons et bien mélanger.

Déposer les craquelins en une seule rangée sur une plaque de cuisson; mettre environ 1 cuil. à soupe de mélange aux oignons sur chaque craquelin.

Cuire au four 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les oignons soient bien chauds. Retirer du four.

Garnir de micropousses.

Préparer d'avance

Les oignons peuvent être cuits d'avance. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Substitution

Remplacer les craquelins **Triscuit** Poivre concassé et huile d'olive par les craquelins **Triscuit** Romarin et huile d'olive.

Variante

Omettre le vinaigre, remplacer l'eau par du vin blanc sec et incorporer 1 cuil. à thé de moutarde de Dijon au mélange d'oignons et de fromage.

