



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Fondue suisse

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

Pour garder la fondue à la température de service pendant une fête ou un repas, la mijoteuse est géniale: adieu dégât et combustible inflammable! On l'accompagnera des traditionnels cubes de pain baguette, de bouquets de brocoli et de chou-fleur blanchis, de crevettes cuites et de petites pommes de terre vapeur.

### INGRÉDIENTS

- 8 oz (2 tasses) de fromage emmental râpé
- 8 oz (2 tasses) de fromage gruyère râpé
- 1 gousse d'ail coupée en deux
- 1 3/4 tasse de vin blanc sec
- 1/4 tasse de farine
- 1 pincée de poivre noir du moulin
- 1 pincée de noix de muscade râpée

Préparation	20 minutes
Cuisson	35 minutes
Portion(s)	20 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Sodium	60 mg
Protéines	7 g
Calories	98
Total gras	7 g
Cholestérol	22 mg
Gras saturés	4 g
Total glucides	2 g

### PRÉPARATION

1. Frotter la paroi intérieure de la mijoteuse avec le côté coupé de l'ail (jeter l'ail). Régler la mijoteuse à intensité élevée, couvrir et chauffer pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la paroi intérieure soit chaude.
2. Entre-temps, verser le vin dans une casserole et porter à ébullition à feu moyen. Dans un grand bol, mélanger l'emmental, le gruyère et la farine.
3. Verser le vin bouillant dans la mijoteuse. Ajouter le mélange de fromages par poignées, en brassant bien après chaque addition. Couvrir et cuire à intensité élevée de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Ajouter le poivre et la muscade et mélanger. Garder au chaud sur la fonction maintien au chaud (warm).

#### Le bon truc

Il est important de porter le vin à ébullition sur la cuisinière avant de le verser dans la mijoteuse. Il aide à faire fondre le fromage plus rapidement et, comme l'alcool s'est évaporé, la saveur de la fondue est plus douce. On peut ainsi apprécier le goût du fromage plutôt que celui du vin.