

# CROZIFLETTE



## Ingrédients :

- Crozets au sarrasin (ou naturels) 300g
- 1 gros oignon = 130g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 à 3 càs
- Lardons 200g
- Crème fraîche entière 300mL
- Reblochon 300g
- Poivre

## Astuces :

- Les crozets se trouvent au rayon pâtes et riz.
- Privilégier les crozets au sarrasin (+ riches en fibres et en protéines) que les naturels.
- Remplacer les lardons par des dés de jambon blanc ou des allumettes de bacon.
- Servir avec une salade de jeunes pousses.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 minutes**  
**Pour 4 personnes**

1. Dans une casserole remplie d'eau : faire **cuire** les crozets environ **15 minutes** et bien les égoutter.
2. Éplucher et émincer l'oignon.
3. Découper la moitié du reblochon en **petits morceaux** et l'autre moitié en **fines lamelles**.
4. Dans une poêle sur feu moyen : faire revenir l'huile et les oignons environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants puis ajouter les lardons et les faire cuire environ **5 minutes**.
5. Dans un **saladier** : **mélanger** la crème fraîche, le poivre, les crozets, le mélange oignons/lardons et les petits morceaux de reblochon.
6. **Verser** le tout dans un plat à rebords et **déposer** des lamelles de reblochon sur toute la surface.
7. Enfourner à **180°C** pendant **30 minutes** environ.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)