

QUENELLES NATURE LYONNAISES

- **Type de plat** : Plat principal
- **Difficulté** : Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 60 min
- **Temps de cuisson** : 40 min
- **Pays** : France



Ingrédients pour 10 quenelles

- 100 g de beurre
- 120 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- Noix de muscade râpée
- 20 cl d'eau

Etapes de préparation

1. Faire chauffer un verre, d'eau avec le beurre et un peu de sel.
2. Quand le beurre est fondu, ajouter la farine, et cuire 10 min à feu doux en remuant sans cesse.
3. Hors du feu, ajouter le gruyère puis les oeufs et la muscade quand le mélange a un peu refroidi.
4. Former des boudins sur une surface farinée et les mettre au frais une bonne demi-heure pour que les quenelles se tiennent bien.
5. Mettre les quenelles dans une marmite 30 à 40 min, à feu très doux, avec une sauce de votre choix (il faut que la sauce recouvre quasiment les quenelles).

