

Cabécous au four, miel et sarriette

Bonjour à toutes et tous,

C'est une savoureuse recette apéritive de dernière minute (ou plus) que j'aimerais proposer : du fromage au four et en particulier des [cabécous](#). J'avais aperçu l'idée dans un *Saveur magazine* et la simplicité m'a plu : les fromages dans un ramequin, une touche d'assaisonnement, on laisse fondre et on déguste avec gourmandise avec du pain grillé. Si en plus on a déjà un plat au four (gratin, lasagnes, etc..) c'est prêt en moins de 10 minutes.

La variante que je vous propose est inspirée du jardin : un brin de sarriette récolté par là, un bon miel local, le tout devant adoucir un chèvre un peu piquant. J'ai itéré la recette plusieurs fois avec des proches et cela fait mouche à chaque fois. (Plusieurs ont même récupéré le concept).

Je vous propose l'idée si jamais vous cherchez un apéritif « en 2 minutes ». N'hésitez pas à essayer, avec votre assaisonnement préféré.



– CABÉCOUS AU FOUR –
MIEL & SARRIETTE

Recette : Cabécous au four, miel et sarriette

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 3 cabécous
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 2 à 3 branches sarriette ou de thym
- Pain

Réalisation

- Découpez des tranches de pain et faites les griller
- Dans un ramequin, disposez les cabécous. Arrosez de miel, égrenez une branche de thym et disposez les autre branches sur le dessus.
- Faites cuire au four 10 minutes à 180°C jusqu'à ce que le fromage fonde
– ou 30 s au micro ondes

Servez ces cabécous au four aussitôt, accompagnés des tranches de pain grillé.

Astuces :

- *Variantes* : ajoutez quelques cerneaux de noix sur le dessus
