

# Tartines de munster et oignons caramélisés

Bonjour à toutes et tous

J'aime énormément cuisiner, mais ma motivation décline souvent avec le nombre d'heures d'activités réalisées depuis le lundi matin. Alors quand arrive le jeudi ou vendredi, je propose plus aisément des plats extrêmement simples à mes gourmands.

Les [tartines](#) en sont un bon exemples car préparées en quelques minutes, avec des ingrédients courants, et restent très gourmandes. Au fromage, avec des légumes, de la charcuterie, du poisson, elles sont aussi variées que l'on peut imaginer. Proposées avec une soupe ou une salade de crudité, elles permettent de former un repas complet et équilibré.

Depuis mon passage en Alsace et la redécouverte du munster, j'ai /nous avons un petit gros faible pour des tartines toutes simples avec des *oignons caramélisés* et au *munster*. Ne croyez pas que ce fromage soit un fromage aussi fort à la dégustation qu'il est odorant : en fait, une fois cuit, il est crémeux, fondant, savoureux, un peu comme le reblochon. Il s'associe à merveille avec des oignons caramélisés (qui adoucissent), et tartiné sur du pain, c'est un petit délice totalement décadent. A chaque fois, j'accompagne ces tartines munster oignon d'une salade d'endive à la moutarde, ce qui fait mouche chez tous mes gourmands et reste tout à fait sain.

Bref, j'aimerais vous proposer l'idée. Peut-être cela pourrait-il vous dépanner un jour de manque de motivation .. ou tout simplement vous donner des idées pour un apéro gourmand



Tartines munster et oignons caramélisés

---

## **Recette : Tartines munster et oignons caramélisés**

**Saison de la recette : Toute l'année**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 15+10 minutes**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 belles tranches de pain
- 4 à 6 oignons (selon la taille)
- 120 à 150 g de munster
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Pour la décoration : graines germées, mesclun, etc

## Réalisation

**Étape 1 : [Peut être fait à l'avance] Les oignons caramélisés (\*)**

- Epluchez puis émincez vos oignons.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle portée à feu vif puis faites y revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'il soient translucides.
- Ajoutez le sucre, un peu de poivre, mélangez, puis faites revenir une 15-20 minutes, jusqu'à ce que cela commence à caraméliser (cela commence à sentir le caramel dans la cuisine ).
- Lorsqu'ils caramélisent, remuez fréquemment pour éviter que cela accroche et/ou brûle. Réservez

**Étape 2 : Les tartines**

- Découpez 4 belles tranches de pain puis faites les toaster légèrement. Découpez le fromage en fines tranches
- Étalez le confit d'oignon, puis les tranches de munster.
- Portez sous le grill 2-3 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde.

- Décorez de graines germées, thym, ou encore de feuilles de mesclun et servez aussitôt.

Servez ces tartines munster chaudes

---

### **Astuces :**

- Ces tartines munster oignon accompagneront bien une soupe de légumes d'hiver ou encore une salade d'endives. Vous pouvez également les présenter pour un apéritif, en coupant en petits morceaux à picorer.
  - *Proportions* : Les proportions sont données à titre indicatif : adaptez selon la taille de vos tartines et l'appétit des convives.
  - *A l'avance (\*)*: N'hésitez pas à préparer les oignons caramélisés à l'avance (jusqu'à 48h) histoire de n'avoir plus que les 5 minutes de montage au moment voulu. N'hésitez pas à monter les quantités : les oignons caramélisés marchent très bien dans des pâtes !
  - *Personnalisation* : Personnalisez les tartines à vos goûts : avec une couche de moutarde en dessous, des grains de carvi, des graines, etc
  - *Plus de moelleux* : Pour des tartines munster se rapprochant de la tarte flambée alsacienne, tartinez de fromage blanc avant de mettre les oignons.
-