

# Canelés salés



## INGRÉDIENTS

- 100g de farine (1/3 tasse).
- 500ml de lait (2 tasses).
- 1 oeuf et 1 jaune d'oeuf.
- 60 g de beurre (1/4 tasse).
- 100g de cheddar râpé (1/2 tasse).
- 100g de prosciutto (1/2 tasse).
- 2 échalotes grises
- Une belle poignée d'épinard frais.
- Huile d'olive.
- Moule à canelés en silicone de 15 unités.

Canelés salés au prosciutto et épinard.

## Préparation :



Préchauffer votre four en mode convection ( à défaut mode bake) à 400°F ou 200°C.

Tailler le prosciutto en tout petits dès, émincer les échalotes et hacher grossièrement les épinards à l'aide d'un couteau ou un ciseaux.

Faire chauffer le lait dans une casserole. Pendant ce temps faire, colorer les échalotes, le prosciutto dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Bien colorer les échalotes et le prosciutto (5 min à feu moyen environ) puis rajouter en fin de cuisson les épinards hachés. Mélanger une minute pour cuire les épinards puis débarrasser l'ensemble dans un bol.

Lorsque le lait bout, éteindre le feu et ajouter le beurre dans le lait. Laisser tiédir quelques minutes (5 min).

Dans un cul de poule disposer la farine et les oeufs, donner quelques tours de fouet afin de casser les oeufs et mélanger légèrement à la farine. Verser en plusieurs fois le mélange lait et beurre fondu sur la farine et les oeufs. Mélanger régulièrement avec un fouet. La pâte doit être lisse et sans grumeaux à la fin. Dans le cas contraire, passez-là au « blender" ou au mixeur à soupe.

Rajouter le fromage râpé puis les autres ingrédients poêlés précédemment.

Mélanger à l'aide d'une spatule en bois et verser au 2/3 dans les moules à canelés préalablement recouvert de matière grasse (huile en vaporisateur).

Cuire à four chaud durant 35 à 45 minutes.

Démouler les canelés à chaud en retournant le moule sur une grille.

Les laisser tiédir avant de les consommer.

Les canelés se conservent quelques jours mais ils perdent de leur croquant avec le temps.

Note :

Vous pouvez remplacer les échalotes, le prosciutto ainsi que les épinards par d'autres éléments.