

Translations:Sciences Participatives : Elevage de grillons comestibles/137/fr

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajoutez les grillons et faites-les sauter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
4. Coupez le reblochon en petits morceaux et ajoutez-le dans la poêle.
5. Mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien incorporé aux grillons.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
7. Servez chaud, garni de quelques brins de ciboulette.
8. Dégustez avec une petite salade fraîcheur !