

# Boules de chèvre aux éclats de châtaigne

*pour 12 pièces environ*



## Ingrédients

120g de fromage frais de chèvre  
2 tranches de pain de mie aux céréales  
2 pincées de camomille séchée  
2 pincées de reine des prés  
2 pincées de lavande séchée  
2 pincées de thym citron frais  
50g de muesli croustillant châtaigne  
1 cuillère à soupe de miel "Escapade en forêt royale"

Dans un four à 200°C ou dans un grille-pain, toastez les tranches de pain de mie aux céréales.

Détaillez des ronds de trois centimètres de diamètre dans les tranches de pain de mie à l'aide d'un emporte-pièce.

Placez le fromage frais de chèvre dans un récipient puis assaisonnez avec le sel et le poivre.

Réalisez avec les paumes de vos mains des boules de chèvre d'environ 3 centimètres de diamètre.

Dans une assiette creuse, mélangez le muesli à la châtaigne avec la camomille, la reine des prés, la lavande et le thym citron.

Roulez les boules de chèvre dans le croustillant aux herbes puis déposez les boules panées sur les ronds de pain de mie toastés.

Assemblez les éléments avec un pic en bambou.

Avec le bout de votre doigt, réalisez un creux sur le dessus des boules de chèvre. A l'aide d'une cuillère à café, déposez une goutte de miel "Escapade en forêt royale" dans ces creux.

## Astuces du chef :

Cette recette est à réaliser minute, juste avant de servir vos proches ou vos invités. Le fait de faire les dernières manipulations au dernier moment permet de conserver le croquant de la panure et le croustillant du toast lors de la dégustation. Cependant, vous pouvez former les boules de chèvre en avance pour gagner un peu de temps.

Vous pouvez facilement remplacer le muesli de châtaigne par des éclats de fruits à coque comme la noix, la pistache, la noisette ou encore par un mélange de graines soufflées...

## Les vertus :

- La camomille agit sur le système nerveux. Elle permet de réduire le stress, de se détendre et de se relaxer
- La reine des prés est un antalgique naturel et a des effets anti-inflammatoires. Elle permet de soulager les douleurs articulaires et les rhumatismes
- la lavande permet de se relaxer et de favoriser la digestion
- le thym citronné possède des vertus antivirales et antibactériennes, il favorise lui aussi la digestion