



Feuilletés de Panais

Ingrédients :

- ⊙ Un petit **Panais** (~ 150 à 200 g)
- ⊙ 1 c. à s. de **farine de Riz**¹
- ⊙ 1 c. à s. d'**Huile d'Olives**
- ⊙ 1 c. à s. de **purée de Sésame**¹
- ⊙ 1 c. à c. de **graines de Cumin**¹
- ⊙ 1 grosse pincée de **Noix de Muscade**¹
- ⊙ Un peu d'**eau**
- ⊙ 90 g + 30 g de **gruyère râpé**
- ⊙ 2 à 3 c. à s. de **Tamari**²
- ⊙ 2 **pâtes feuilletées**³
- ⊙ Quelques **Tomates séchées**, à l'huile¹
- ⊙ 1 **jaune d'œuf**

Réalisation :

- ⊙ **Cuire** à l'étouffée, ou à la vapeur, le Panais **découpé** (plus il l'est finement, plus la cuisson est rapide).
- ⊙ Pendant cette cuisson, réaliser une sauce genre béchamel :
 - **Délayer** la farine avec l'huile puis la purée de Sésame, le Cumin et la Noix de Muscade. **Ajouter** ensuite un peu d'eau pour mouiller et liquéfier.
 - **Cuire** à feu doux et **rajouter** encore un peu d'eau au fur et à mesure que la sauce épaissit jusqu'à ce qu'elle atteigne la consistance d'une purée liquide.
- ⊙ **Mélanger** cette sauce avec le Panais cuit et **mixer**.
- ⊙ **Ajouter** ensuite les 90 g de gruyère râpé et le Tamari (ou autre assaisonnement en ajustant la quantité nécessaire).
- ⊙ Avec un emporte-pièce (+ ou – gros selon la taille des feuilletés désirés), **découper** en parts égales plusieurs pièces dans chaque pâte.
- ⊙ **Déposer** un peu de purée de Panais/béchamel au centre des pièces issues d'une des pâtes. Et y **joindre** 1 ou 2 petits morceaux de Tomate séchée.
- ⊙ **Fermer** chacune de ces pièces garnies avec celles vierges (issues de l'autre pâte) en les déposant dessus puis en pinçant leurs bords entre eux afin de les **souder**. Eventuellement, utiliser un peu d'eau pour aider à la soudure.
- ⊙ **Dorer** le dessus des « chaussons » en badigeonnant leur surface avec le jaune d'œuf.
- ⊙ **Déposer** un peu du reste de gruyère râpé sur leur dessus.
- ⊙ **Enfourner** dans un four à 180 C° pendant une 20^{aine} de minutes jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.
- ⊙ Déguster les feuilletés tièdes ou froids accompagnés d'une salade par exemple ou bien en apéritif !

N.B. : On peut aussi envisager cette recette sans les feuilletés, juste en purée !

¹ La Farine de riz peut être remplacée par une autre. La purée de Sésame par de la purée de Noisettes par exemple, le Cumin et la Noix de Muscade par d'autres épices, tel qu'un mélange type « Curry indien ». Les tomates séchées par des olives, du gingembre confit (attention à bien doser, ça peut être fort !), des noisettes grillées...

² Le Tamari, sauce à base de soja fermenté, sert d'assaisonnement et remplace donc le sel. Mais on peut envisager de remplacer celui-ci par un autre assaisonnement de notre choix ou justement par 1 pincée de sel seulement.

³ Personnellement, les pâtes feuilletées sont les seules que j'achète. A vous de voir ... et de faire ou acheter en conséquence !

