

PANISSE À LA FÉVEROLE

Ingrédients pour 12 personnes :

1 litre d'eau
300 g de farine de féverole
2 gousses d'ail hachées
2 cuillères à café de sel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL



Préparation :

1 / Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec le sel, l'huile d'olive et l'ail haché.

2 / Verser la farine de féverole en pluie hors du feu dans l'eau bouillante.

3 / Cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes.

4 / Verser le mélange dans un bac.

5 / Laisser refroidir au moins 3 heures au réfrigérateur.

6 / Retirer, démouler et couper en tranches d'environ 1 cm de côté par 5 cm de longueur.

7 / Cuire les panisses dans une poêle chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL 1 minute sur chaque face.

Accompagner d'un féculent et de légumes de saison.

Suggestion du chef: chou-fleur au curry rôti au four et purée de patates douces à la ciboulette.



Une recette proposée par :

Gérald Gaget, chef de cuisine de la
Crèche de la Cigogne, à Vessy (GE)