Menu de décembre 2017

Chaussons à la brousse

et avec le reste de la farce : tarte aux épinards et à la brousse

Chaussons à la brousse (pour 4 personnes)

Pâte brisée :

- 200 g de farine complète de petit épeautre bio
- 4 càs d'huile d'olive
- 6 càs d'eau, voire plus selon la farine
- sel, curcuma

Farce :

- 250 g de brousse, fromage frais de brebis
- 2 échalotes hachées
- 2 bonnes pincées de menthe sèche (1 càs de menthe fraîche en été)
- poivre ou 7 grains de sichuan écrasés ou un peu de piment
- sel aux herbes

et 75 cl d'huile de friture (huile de tournesol désodorisée) et un wok

1 Mélanger tous les ingrédients de la farce dans un saladier.

2 Préparer la pâte : dans un cul-de-poule, mettre la farine. Creuser un petit puits pour y verser le reste des ingrédients, puis mélanger avec la main afin de faire une boule.

3 Etaler la pâte sur le plan de travail fariné. Puis découper des ronds* en utilisant toute la pâte.

4 Au centre de chaque rond, déposer un peu de farce. Passer l'index légèrement mouillé avec de l'eau sur le tour de chaque rond, former les chaussons en rabattant la moitié de la pâte sur la farce et souder les bords avec les dents d'une fourchette.

5 Faire chauffer l'huile dans le wok et quand elle est à point, déposer les chaussons dedans et les faire frire, procéder en plusieurs fois. Les mettre à égoutter sur du papier absorbant.

6 Servir avec une superbe salade aillée, on peut y ajouter du radis noir râpé pour mieux digérer la friture … Régalez-vous !!!

Comment faire des ronds et de quelle dimension ?

- Avec un verre à large ouverture, on peut former 44 ronds de 7 cm de diamètre. Il faut déposer peu de farce et … il en reste … de quoi faire une tarte aux épinards, recette ci-dessous.

Ces petits chaussons constituent le plat principal avec la salade ou, servis en petites quantités, accompagnent une cocotte de légumes ou une entrée.

- Avec un petit bol chinois, on peut former 9 à 10 ronds d'environ 11 cm de diamètre et toute la farce est utilisée.

Tarte aux épinards et à la brousse (pour 4 personnes)

1 Préparer les légumes :

- 350 g d'épinards ou de blettes épinards, les faire cuire à la vapeur, les hacher .

2 Préparer l'appareil, mélanger dans un saladier :

- 110 g de farce à la brousse
- 200 g de féta , l'écraser avec une fourchette
- 50 g de comté râpé
- 1/2 pot de crème de riz
- herbes aromatiques mixées : marjolaine, basilic, estragon
- sel aux herbes

3 Préparer la pâte à tarte avec :

- 250 g de farine complète bio (150 g de grand épeautre et 100 g de sarrasin)
- huile d'olive
- eau ou bouillon de légumes
- sel aux herbes

4 Etaler la pâte et foncer le moule. Mélanger les épinards (1) et l'appareil (2), verser sur la pâte. Utiliser le reste de pâte en découpant des bandes posées en croisillons sur la tarte.

5 Enfourner dans le four préchauffé à 200° pour 45 minutes.

Servir une entrée de crudités : carotte et betterave rouge râpées.