

BUTTERNUT PANES

1 butternut
1 bûche de chèvre
1 bloc de feta
Sel, zaatar
Farine (de riz ou de blé) dans une assiette pour paner
Mélange farine / eau pour la panure :
100 g de farine de riz ou blé + 150 ml d'eau si farine de blé ou 170 ml d'eau si farine de riz.
Chapelure (ou polenta) + 1 cuill. à café de zaatar ou herbes de Provence + quelques pincées de sel + 1/2 cuill. à café de paprika
Huile de cuisson



Eplucher le butternut, enlever les graines et couper des tranches d'environ 1,5-2cm. Les disposer sur une plaque au four en les badigeonnant d'huile d'olive et d'une pincée de sel. Une fois cuites : placer des fines rondelles de chèvre ou lamelles de feta (pas trop épaisses pour ne pas avoir trop de difficultés à paner) sur une tranche de butternut. Ajouter du zaatar ou herbes de Provence à convenance puis refermer avec une tranche qui convient par sa taille. Saler les tranches du dessus. Paner en passant les panés dans une assiette de farine puis passer dans le mélange farine + eau + épices. Passer ensuite dans la chapelure. Ne pas hésiter à combler les trous éventuels avec un peu de mélange farine + eau au doigt puis rajouter de la chapelure par-dessus pour avoir une belle panure. Faire chauffer un petit fond d'huile de cuisson, puis faire dorer à la poêle de chaque côté.

Ici nous les avons accompagnés de salade mêlée, de brocoli rôti et de poireau vinaigrette.