

CHAUSSON À LA BERCE, PANAIS ET NOIX



CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 10 chaussons

Ingédient	Quantité
feuilles de riz	5 pcs
Berce	5 feuilles (feuilles entières, pas les folioles)
Oignon rouge	1 pc
petits panais	2 pcs
Carotte	1 pc
Noix	50 gr
curry, coriandre et cumin	
sel	1 c. à s. (voir plus)
tamari ou sauce soja	(facultatif)
arrowroot ou féculle de maïs	2 c. à s. (facultatif)

Préparation

1. Laver et faire blanchir les feuilles et pétioles de berce (60 secondes dans l'eau fremissante). Éventuellement faire tremper les noix pour enlever l'amertume 30-60 minutes à l'avance (mais même 5-10 minutes peuvent aider).
2. Emincer l'oignon. Hacher ou râper les autres légumes si vous n'avez pas d'extracteur à visse. Le cas échéant, passer les légumes avec le cone broyeur, ainsi que les noix et la plupart de la berce blanchie. Réservoir une partie des feuilles en option.
3. Faire rissoler l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter tout le mélange de légumes, noix et berce. Ajouter les épices et le sel. Faire cuire pendant 5 minutes. Goûter et assaisonner.

tout est haché au couteau. Si besoin de sauce pour lier : mélanger 2 c. à c. d'arrowroot dilué dans 2 c. à s. d'eau froide et ajouter à la farce.

5. Pour préparer les feuilles de riz : Déposer 3 assiettes côté à côté. Verser l'eau froide dans la première à gauche. Prenez une première feuille de riz, humidifier les 2 cotés dans l'eau, pas besoin d'attendre qu'elle ramollisse. Déposer sur l'assiette 2. Couper la feuille en 2 avec un couteau (sur une planche si pas approprié de couper sur cette assiette).
6. Déposer une moitié de la feuille de riz sur l'assiette 3. Option : déposer un petit triangle de la feuille de berce mis de coté avant d'y déposer la farce. Former une boule ou un triangle aplati avec la farce. Déposer sur un premier tiers de la feuille de riz (sur la feuille de berce si vous avez pris l'option). Pliez les bords sur la farce et puis 'rouler' en pliant la feuille quelques fois. Veiller à ce que la farce soit bien enfermée. Répéter l'opération pour toutes les feuilles.
7. Faire chauffer une poêle avec de l'huile de cuisson. Faire cuire les 2 côtés des chaussons.
8. Servir avec un rappel de la plante de berce et un filet de tamari sur l'assiette.