CHAUSSONS AU PLANTAIN LANCÉOLÉ X CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 5 personnes

Ingrédient	Quantité
de feuilles de plantain lanceolé	60 gr
maquée bio	130 gr
Beurre de ferme bio	20 gr
d'oeuf	1 jaune
farine	1 càs
pomme de terre moyenne	1
de salade	0 feuilles
Vinaigrette au miel	2 càs
de pâte feuilletée	1 rouleau

Préparation

1.	Préchauffer le four à 200 degrés	

2.	Laver le plantain et la salade, laver et éplucher la pomme de terre.

3.	Garder 15 jeunes feuilles de plantains pour la salade.



5. Tailler et blanchir le reste du plantain pour enlever l'amertume. Réserver pour la sauce.

1.	Mélanger les plantains (qui ont sué) avec la maquée, saler poivrer. Cela constitue la farce
2.	Dérouler la pate feuilletée, la saupoudrer de farine et l'étaller de manière à savoir découper 5 cercle c 13 cm de diamètre. (Cela permet également d'avoir une pate plus fine)
3.	Déposer 1/5 de la farce sur ½ de chaque disque en lassant 2 cm de bord. Humecter avec de l'eau les bords, refermer les chaussons en pinçant bien les bords. dorer avec le jaune d'œuf battu avec un peu d'eau.
4.	Cuire les chaussons environs 20 minutes.
is	ation de la purée liquide qui servira de sauce
1.	
1.	Couper en petit morceau la pomme de terre y ajouter les plantains blanchis et recouvrir à peine d'eau
2.	Couper en petit morceau la pomme de terre y ajouter les plantains blanchis et recouvrir à peine d'eau Quand c'est cuit, ajouter le restant du beurre, saler poivrer, au goût et mixer.
1. 2. 3.	Couper en petit morceau la pomme de terre y ajouter les plantains blanchis et recouvrir à peine d'eau Quand c'est cuit, ajouter le restant du beurre, saler poivrer, au goût et mixer. Garder au chaud.