

PETITS PANÉS AUX CHOUX DE BRUXELLES BRAISÉS

Panés

125 g de flocons de pommes de terre
75 cl de lait de soja non sucré
sel-poivre
muscade
25 g de levure maltée en paillettes
farine
un peu de lait de soja non sucré
polenta
huile de friture

Garniture

800 g de choux de Bruxelles
600 g de pommes de terre
10 cl d'huile d'olive
jus de citron
2 feuilles de laurier
gros sel

Nettoyer les choux de Bruxelles et faire deux entailles dans chaque pied. Éplucher les pommes de terre et les couper si besoin. Placer les légumes et le laurier dans une cocotte en terre. Fouetter ensemble l'huile d'olive, un filet de jus de citron, et du gros sel selon le goût et verser cette sauce dans la cocotte. Préchauffer le four à 200° et cuire pendant 45 minutes (vérifier la cuisson, couper le feu dès que les légumes sont tendres).

Chauffer le lait de soja jusqu'à l'ébullition, avec du sel, du poi-

ivre et beaucoup de muscade. Y jeter les flocons et remuer énergiquement. Laisser refroidir complètement. Ajouter ensuite la levure, puis de la farine jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle pas aux doigts. L'abaisser sur le plan de travail fariné en un grand rectangle et y couper des carrés.

Verser dans deux assiettes profondes du lait de soja et de la polenta et y faire passer l'un après l'autre les carrés. Chauffer l'huile de friture et y faire cuire les panés pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir aussitôt, avec les choux de Bruxelles braisés.