

Spaetzle croustillant, panais rôti, vinaigrette de champignons, graines de tournesol

Recette pour 4

Description

Un plat végétarien composé de Spaetzle , rondelles de panais rôties au beurre et une généreuse vinaigrette au champignons sauvages du Québec.

L'astuce du chef

Le Spaetzle est une pâte fraîche originaire d'Alsace en France.

Ingrédients

Pâtes Spaetzle

- 3 Unité(s) Oeuf
- 140 Gr Yogourt grec
- 250 Gr Farine
- 1 Pincée(s) Sel
- 1 Pincée(s) Noix de muscade

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Panais

- 4 Unité(s) Panais
- 2 Gousse(s) Ail

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Vinaigrette tiède

- 1 Paquet(s) Champignons shimeji
- 10 Unité(s) Pleurotes
- 15 Unité(s) Champignons de paris
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 5 Branche(s) Persil
- 3 Branche(s) Estragon
- 50 Ml Vinaigre balsamique vieux

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**

Mise en place

Pelez et taillez en rondelles le panais. Nettoyez les champignons à l'aide d'un linge propre ou un pinceau avant de les tailler de grosseur uniforme. Ciselez finement les oignons verts, l'estragon et le persil. Hachez l'ail.

Panais

Faites cuire le panais dans une poêle avec du beurre. Pour le cuire plus rapidement, laissez un couvercle qui conservera la vapeur. Lorsque le panais est cuit, ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 2 minutes sans le couvercle.

Pâtes

Dans le mélangeur, versez les oeufs, le yogourt, la farine, le sel et la muscade, mélangez avec la main (accessoire du mélangeur) pour obtenir une pâte homogène ainsi qu'une certaine élasticité.

Faites bouillir une casserole d'eau salée, maintenez-la à frémissement. Placez au-dessus de la casserole d'eau un ustensile (passoire, plaque ou autre) perforé de trous suffisamment gros (5 mm).

À l'aide d'une spatule (idéalement corne), passez la pâte de spaetzle dans les trous en frottant avec votre spatule. La pâte va tomber en forme de grosses gouttes dans l'eau frémissante.

Une fois qu'elles remonteront à la surface, comptez environ 1 à 2 minutes puis retirez-les avec une écumoire, de manière à bien les égoutter.

5 minutes avant de servir, passez les spaetzle dans une poêle chaude avec du beurre, rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Ajoutez les panais avant de servir.

Vinaigrette

Chauffez un filet d'huile végétale dans une poêle, ajoutez les champignons et brassez 3 fois avec des intervalles de 30-40 secondes. Salez et poivrez. Ajoutez le vinaigre balsamique et laissez réduire jusqu'à ce que les champignons aient absorbés le vinaigre. Terminez avec les herbes fraîches et un bon filet d'huile d'olive.

Bon appétit!