

## Tartelettes rustiques au panais

Je les ai faites en coup de vent, pas le temps de sortir de balance, je vous donne donc juste une idée des quantités.

### Pâte croustillante à la crème

moitié farine de sarrasin, moitié farine de blé, un peu de levure, du sel et de la crème fraîche liquide

--> Mélanger les farines, le sel et la levure puis ajouter la crème pour obtenir une boule de pâte.

### Garniture

éplucher et couper les panais en rondelles, les faire cuire 30mn à la vapeur, les réduire en purée épaisse avec un peu de crème fraîche liquide, ajouter du cumin, saler et poivrer.

--> Garnir des moules à tartelette avec la pâte, y déposer une belle couche de moutarde, un peu de gruyère râpé puis la purée. Parsemer de graines (ici mélange de graines de lin brunes, graines de tournesol, graines de chanvre, quinoa germé déshydraté, graines de pavot) et cuire 20mn à 180°C.



Bon appétit !!

