

Tatin briochée au panais

Pâte

- 150 g de fromage blanc
- 100 g de farine complète
- 1 belle cs de graines (ici un mélange de graines de lin brunes, graines de tournesol, graines de chanvre, quinoa germé déshydraté, graines de pavot)

- 1cc de levure chimique
- 1/2 cc de sel

Garniture

- 4 panais
- 1 cs de sirop d'érable
- 1/2 verre d'eau
- 1 belle cs de moutarde, un peu de gruyère râpé
- sel, poivre, cumin en grains

--> éplucher et couper les panais en rondelles, les faire dorer dans un peu d'huile d'olive, ajouter le sirop d'érable puis l'eau, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire doucement jusqu'à ce que le panais soit fondant et l'eau absorbée.

Couvrir un moule à manquer de papier sulfurisé, y déposer les panais, étaler la moutarde et ajouter le gruyère. Mélanger les ingrédients de la pâte et verser sur les panais. Cuire 20mn à 180°C. Retourner la tarte et parsemer de graines de cumin.



Bon appétit !!

