

CHAUSSENS COMME A PÉZENAS

Vendredi 01 Mars
2019

Pézenas est une très jolie ville du sud de la France située dans l'Hérault et connue pour ses petits pâtés et ses berlingots

**Chaussons comme à
Pézenas : 7 parts et 6pp-6sppar part**

- 160 g de farine
- 1 petit suisse 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 280 g de sauté d'agneau
- 1 œuf*
- cannelle, cumin, muscade
- 1 citron bio*
- sel poivre
- 3 g de sésame en grains
- 20 g de raisins secs
- 1 sachet de thé Earl Grey

Préparer le thé et mettre les raisins secs à gonfler dedans

Hacher la viande et rajouter les épices : $\frac{1}{2}$ cuillerée de cannelle et de cumin, une pincée de muscade, le zeste du

citron et les
raisins égouttés. Assaisonner. Mettre au frais 1 heure en
filmant le plat

Préparer la pâte : mixer ensemble la farine, la levure,
le petit suisse, le beurre coupé en morceaux et le sel avec 50
à 75 ml d'eau
froide. Mettre la pâte à reposer au frais 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur un plan en silicone ou une feuille de papier sulfurisé,
étaler la pâte et couper 14 cercles de 7 à 8 cm de diamètre

Au centre de 7 cercles, déposer une grosse cuillerée à soupe
de viande épicée. Mouiller le pourtour des cercles avec un peu
d'eau froide et les recouvrir des autres cercles restants.
Bien les souder



Les badigeonner de jaune

d'œuf et les saupoudrer de sésame



Les enfourner 25 minutes



A déguster à la sortie du
four ou à réchauffer

Moins caloriques que les
vrais pâtés de Pézenas qui sont un délice, le mélange des
épices nous en donne
un avant-goût mais dans cette recette pas de saindoux ni de
cassonade

Quant à leur forme, rien à
voir .Voici de vrais pâtés de Pézenas que j'aime beaucoup



Ils peuvent être surgelés ou servis à l'apéritif

Pour le repas du soir :

salade laitue champignons + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1
chausson comme à

Pézenas (6pp-6sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1

faisselle 0%

(1pp-1sp). Total : 10 pp-8spl

Excellent vendredi

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés