

Feta panée au sésame avec salade de carottes, de gingembre et d'avocat



Easy cheesy - c'est la devise de la recette d'aujourd'hui. Son atout est la feta panée au four, servie avec une salade rafraîchissante de carottes, de gingembre et d'avocat.

En considérant la photo de la recette, on croirait voir des sticks de poisson; mais en réalité, ce sont des sticks de feta. Très polyvalent, le fromage en saumure fabriqué à base de lait de chèvre ou de brebis n'est pas seulement utilisé dans la salade grecque. Il est aussi excellent pour gratiner des plats au four comme les [Baked Feta Pasta](#).

Mais avant de l'enfourner, ce fromage grec épicé est pané avec des graines de sésame et du panko, une variété de chapelure typique de la cuisine japonaise, à base de pain sans croûte. Les miettes du panko sont poreuses et rendent la texture plus croustillante. Au lieu de cuire les sticks de feta au four, on peut aussi les frire. Avec ce type de préparation, le fromage reste un peu plus ferme car il a moins de temps pour fondre.

Feta

- 1 à 1½ tasse moyenne de farine
- 1 tasse moyenne de panko (disponible dans rayons asiatiques des supermarchés ou dans une boutique asiatique)
- 1 tasse moyenne de graines de sésame
- 2 œufs
- 2½ cc de miel
- Un peu de poivre
- 2 fromages feta de 200 g chacun, coupés en 5 morceaux égaux sur le côté large
- En option, du miel pour napper

Salade

- 1½ citron vert pressé
- 5 cs d'huile d'olive
- 6 feuilles de basilic frais, coupées grossièrement
- 4 feuilles de menthe fraîche, coupées grossièrement
- 1½ cc de miel
- 1 piment, en petites rondelles
- 1½ cc de gingembre râpé
- Sel et poivre

- 6 carottes de taille moyenne, pelées et râpées grossièrement
- 2 petits avocats, en tranches

Feta

1. Préchauffez le four à 220 degrés en mode gril inférieur ou chaleur inférieure et supérieure.
2. Versez la farine dans une assiette creuse, mélangez la farine panko et les graines de sésame dans une autre assiette creuse. Dans une troisième assiette creuse, fouettez les œufs avec le miel et le poivre.
3. Tournez les sticks de feta d'abord dans la farine, puis dans le mélange d'œuf et dans le mélange sésame-panko pour terminer. Déposez les sticks sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
4. Cuissez les sticks de feta au milieu du four pendant environ 10 à 12 minutes, en les retournant toutes les 2 à 3 minutes de façon à ce que les quatre côtés soient dorés. Servez-les immédiatement avec la salade et nappez-les éventuellement de miel (recommandé).

Salade

1. Mélangez bien tous les ingrédients, sans les carottes et les avocats, et assaisonnez à volonté. Réservez $\frac{1}{3}$ de la sauce.
2. Mélangez les carottes râpées avec la sauce, disposez les tranches d'avocat par-dessus et nappez avec le reste de la sauce.

Temps de préparation: environ 40 minutes

Treize Cuvée IGP



Robe rubis vif aux reflets violacés. Le Treize Cuvée est un assemblage de 13 cépages. Il est donc très complexe au nez, avec des arômes de baies des bois et de fines notes toastées, complétées par des notes épicées. Bouche moyennement pleine à pleine avec des tanins moelleux. Finale ronde.

[Voir dans le weinshop >](#)