

Concours de cuisine « note à note » 2015

Dirac de champignons panés



Concours de cuisine « note à note »

Recette

- 200g de protéines de pois texturés
- 120g d'eau
- 16g d'huile de tournesol
- 10g d'amidon de maïs
- 5g d'octénol

Pour la panure

- 90g d'eau
- 10g de protéines sériques de lait
- Amidon de Maïs
- Chapelure blonde fine

Progression de travail

Faites chauffer l'eau à 50°C, et incorporer les protéines de pois. Les laisser se réhydrater.



Quand toute l'eau a été incorporée par les protéines, ajouter l'octénol, l'huile et l'amidon et faites chauffer légèrement.

Laisser complètement refroidir .

Réaliser la forme de votre choix (galette, boule, bâtonnets).



Préparer votre panure.



Passer une couche d'œufs sur les Dirac puis enrober de farine.

De nouveau étaler une seconde couche d'œufs et les couvrir de panure.

(Si vous voulez une panure plus épaisse, vous pouvez réaliser cette opération une seconde fois).

Laisser reposer.



Mettre 100g d'huile végétale dans une poêle puis la faire chauffer vivement.

Poser dans la poêle votre Dirac et laisser le cuire jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée des deux côtés.

Baisser l'intensité de la chaleur pour le laisser cuire correctement à l'intérieur. Le temps de cuisson dépendra du pourcentage de protéines* que vous aurez incorporé.



* si le pourcentage est de :

- 45% de protéines, nous aurons un produit qui aura la consistance d'un morceau de poisson pané ;

- 55% de protéines, nous aurons davantage l'impression d'avoir un nugget de poulet.

