

Feta frittée avec croûte de graines de lin et sauce à l'élixir Isis



Ingrédients pour 4 portions

- 500 gr. Feta (fromage)
- Un bouquet de roka (roquette)
- 200 gr. farine
- 80 gr. graines de lin
- 100 gr. raisins secs blonds et noirs
- 20 gr. miel
- 100 ml élixir Isis
- 400 gr. Huile de tournesol

Préparation

Nous lavons la roka et nous la coupons en gros morceaux pour salade et nous la mettons dans un bol. Nous laissons mariner les raisins secs, pour une heure dans 50ml d'elixir et ensuite nous les essorons et nous les ajoutons à la roka.

Nous coupons grossièrement les noix et nous les ajoutons à la salade et les mélangeons.

Dans une poêle antiadhésive profonde nous chauffons l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'il brûle bien. Nous ajoutons un peu de farine à l'huile chaude pour qu'il noircisse et qu'il prenne une meilleure couleur notre croûte.

Nous mettons la farine et les graines de lin mélangées à une assiette profonde.

Nous coupons le feta à des grands triangles, ensuite nous les plongeons d'abord dans un peu à eau, ensuite au mélange de farine et de graines de lin, en s'assurant qu'ils soient bien couverts partout, afin de ne pas dégouliner, lorsqu'ils commenceront à frire.

Nous cuisons approximativement pour une demi minute de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Nous la laissons sur du papier absorbant.

Dans un petit pot antiadhésif nous mettons l'elixir jusqu'à ébullition, ensuite nous ajoutons le miel pour qu'il donne le corps caramélisé.

Nous dressons l'assiette avec la salade-roka et les raisins, au-dessus nous plaçons la feta et d'au-dessus nous déversons la sauce à l'elixir et au miel.

Καλή όρεξη!