Paninis à la viande séchée et à la crème de cresson

Mon choix.

Durée totale: 1 h 10 min

Temps actif: 35 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

150 g viande séchée de bœuf suisse en fines tranches

Pâte:

200 g farine blanche
180 g farine pour knöpflis ou semoule de blé dur
6 g sel
2.5 dl eau
15 g leuvre
1 cc sucre
2 cs huile d'olive

Garniture:

40 g cresson
200 g fromage frais
50 g sbrinz râpé
poivre noir du moulin
1 poire mûre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

355 kcal
18 g de protéines
37 g de glucides
14 g de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Si tu n'as pas de grill de contact ou d'appareil à sandwich, tu peux soit réchauffer les paninis garnis au four, soit les griller brièvement de chaque côté dans une poêle à griller.

Préparation

1 Pour la pâte, verser les deux types de farine et le sel dans un bol. Mélanger l'eau avec la levure et le sucre, puis verser le tout sur la farine. Pétrir le tout pendant 8 minutes env. jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrir le bol d'un linge et laisser lever la pâte pendant 1 heure dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

2 Diviser la pâte en 4 parts de taille égale, former des boules et laisser reposer 10 minutes. Abaisser ensuite chaque boule avec un peu de farine pour obtenir des galettes ovales de 20 cm de long. Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laisser reposer à couvert pendant 30 minutes.

3 Préchauffer le four à 220° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure 230° C).

4 Badigeonner les galettes d'huile et les cuire sur la grille du milieu du four chaud pendant 15 minutes.

5 Hacher la moitié du cresson et le mélanger avec du fromage frais, du sbrinz et du poivre fraîchement moulu. Rincer rapidement le reste du cresson et bien le secouer pour l'essorer. Éplucher la poire si on le souhaite, la couper en quatre, retirer le cœur, puis la couper en fines tranches.

6 Couper les paninis en deux et tartiner chaque moitié de crème au cresson. Garnir la moitié inférieure de viande séchée, de poire et de cresson, puis la recouvrir avec la moitié supérieure. Faire cuire brièvement les paninis dans un gril de contact ou un appareil à sandwich (voir conseil). Servir immédiatement.