

Finger food

Feta sautée aux herbes



30 min **20 min** **10 min** **0** **576**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la feta sautée aux herbes

400 g **Feta**
 1 verre(s) **Farine**
 1 trait **Huile d'olive**
 50 g **Raisins secs**
 3 c. à soupe **Câpres**
 2 c. à soupe **Noisette(s) entière(s)**
 1 botte(s) **Persil frisé**
 1 botte(s) **Menthe fraîche**
 4 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 1 pincée(s) **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Anchois frais entier(s)**

Étape 1

Préparation du nappage

- 1 Couper un citron vert en deux et presser une des deux moitiés avec une fourchette dans le bol du mixeur.
- 2 Ajouter les feuilles de menthe fraîche préalablement lavées et essuyées.
- 3 Prendre le bouquet de persil frisé et casser les tiges pour ne récupérer que la partie haute de la botte. Ajouter le persil dans le bol du mixeur.
- 4 Ajouter dans le bol du mixeur les raisins secs, les noisettes, les câpres et les anchois.
- 5 Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 6 Presser le jus de l'autre moitié du citron, l'ajouter dans le mixeur, puis mixer le tout pendant quelques secondes afin d'obtenir un mélange finement haché.

Étape 2

Préparation de la feta

- 1 Couper la feta en tranches régulières dans le sens de la largeur. Faire des morceaux d'environ un centimètre et demi d'épaisseur avec un grand couteau.
- 2 Couper ensuite la feta de manière à réaliser de petits

rectangles.

- 3 La feta est naturellement très salée. Pour l'adoucir il suffit de la tremper pendant une journée dans de l'eau froide avant de la cuisiner.
- 4 Remplir un bol de farine. Rouler un à un les morceaux de feta à l'intérieur du bol de façon à recouvrir de farine toutes les faces du fromage. Réserver.
- 5 Cette opération permet d'éviter que la feta n'attache à la poêle lors de la cuisson. C'est aussi ce qui va lui donner une légère croûte dorée.

Étape 3

Cuisson de la feta

- 1 Déposer un à un les morceaux de feta panés dans la poêle bien chaude et huilée.
- 2 Les faire dorer de chaque côté en surveillant la coloration et en les retournant régulièrement.

Étape 4

Dressage

- 1 Déposer trois morceaux de fromage au centre d'une petite assiette creuse puis napper avec la préparation aux herbes restée dans le bol du mixer.