

# PANISSE À LA CRÈME D'ESTRAGON

## **Panisse**

200 g de farine de pois chiches  
1 l d'eau  
1 c. à c. de sel  
poivre  
huile d'arachide

## **Crème d'estragon**

30 g de margarine végétale  
3 c. à s. de farine  
1 c. à s. de poudre d'échalotes  
3 branches d'estragon  
300 ml de lait de soja non sucré  
1 dl d'eau  
½ c. à c. de miso  
sel-poivre

*Fouetter la farine de pois chiches dans l'eau froide, avec le sel et le poivre. Porter à ébullition en continuant à fouetter puis baisser le feu et laisser mijoter 40 minutes, en tournant régulièrement. Huiler un moule à cake et y tasser la préparation. Laisser refroidir.*

*Chauffer la margarine, y faire dorer la poudre d'échalotes. Ajouter la farine, faire un roux et verser peu à peu le lait de soja, en fouettant pour éviter la formation de grumeaux. Diluer le miso, saler et poivrer selon le goût. Quand la sauce devient épaisse, couper le feu. Ajouter l'eau en dehors du feu (selon la consistance souhaitée) et l'estragon ciselé.*

*Démouler la panisse, la couper en tranches fines et les faire dorer à l'huile dans une poêle. Servir nappé de crème d'estragon.*