

Le Choux Romanesco

« Beignet de Choux romanesco à l'amarante, sauce au Yaourt Grec »

Ingrédients :

Choux Romesco
Appareil à beignet tempura
Amarante
Yaourt grec
Tabasco vert
Moutarde Savora
Coriandre

Préparations :

- Blanchir les sommités de Choux romesco en vapeur de préférence ou à l'anglaise (eau bouillante salée + pincée de Bicarbonate de soude) 2/3 minutes en les laissant encore croquant
- les refroidir dans un bain d'eau glacée afin de garder toute la chlorophylle du légume vert
- Pour la sauce, mélanger le yaourt à la grec, le tabasco vert, la moutarde savora, le sel et la coriandre ciselé.

Finition :

- Tremper la moitié du chou dans la pâte à beignet avec l'aide d'un pic et les plonger immédiatement dans un bain d'huile de friture durant 2/3 minutes.
- Egoutter sur papier absorbant et salé
- Disposer dans l'assiette accompagné de sa sauce



Le Choux Kale

« Salade de César au Choux Kale »

Ingrédients :

Choux Kale
Vinaigrette au parmesan
Croutons de pain
Menthe ciselé
Gomasio

Vinaigrette au parmesan :

45 gr jus citron
35 gr vinaigre de vin rouge
½ gousse ail
1 filet d'anchois mariné
10 gr moutarde
1 jaune œuf
60 gr Huile olive extra
80 gr huile de tournesol
Zest de citron
Sel/poivre
30 gr parmesan râpé

- Dans un blender combiner tous les ingrédients sauf les huiles et mixer, monter la vinaigrette avec les huiles et finir par le parmesan.

Préparation :

- Tailler le pain de mie en petits cubes et les assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre. Les passer au four 5 minutes pour les colorer.
- Hacher finement au couteau le chou kale très finement puis l'assaisonner généreusement avec la vinaigrette au parmesan.

Finition :

- Disposer le chou dans une assiette et parsemer de croutons de pain grillé, de menthe ciselée et de gomasio

