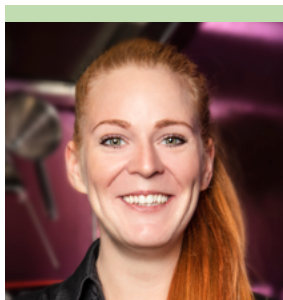


vege^{table}

Recette #5: Octobre-novembre

Cromesquis de patates douces, gruyère et chanterelles



Une recette
tout spécialement
concoctée par la
Cheffe Marie Robert
(Café Suisse, Bex)
pour l'EPFL





Ingrédients pour les cromesquis :

TOTAL:
12 CHF

Pour 4 personnes :

600 g de patates douces
150 g de gruyère
50 g de persil hâché
40 g de chanterelles
bouchon
20 g de beurre fondu
10 g d'ail haché
1 cl de vin blanc
1 échalote
Sel et poivre

Pour la panure :

100 g de chapelure
100 g de farine
10 brins d'aneth
2 blancs d'oeufs

Pour l'émulsion :

20 cl de crème 25%
20 g de gruyère
Muscade

Pour le gel :

50 g de jus de betterave
Sel et poivre
Ultratex
Fleurs

Réalisation de la pâte :

Eplucher et couper les patates douces en morceaux. Cuire à l'eau. Passer au presse purée, ajouter le beurre et assaisonner.

Garder 1/4 pour l'émulsion.

Laver les chanterelles. Faire revenir l'échalote ciselée à l'huile d'olive, ajouter les chanterelles. Attendre jusqu'à ce que les champignons ne rendent plus d'eau. Ajouter le persil et l'ail et faire revenir 1 mn. Déglacer au vin blanc. Hacher les chanterelles et ajouter à la purée. Ajouter 150g de gruyères coupé en brunoise.

Mouler en 1/2 sphères et surgeler. Assembler les deux pièces en chauffant sur une surface tiède le côté plat et en lissant à l'aide du doigt la circonférence de la jointure pour former une sphère bien ronde. Remettre au congélateur. (Si vous n'avez pas de moule, former des boules à l'aide de vos mains).

Hacher finement l'aneth et mélanger à la chapelure.

Passer les sphères dans la farine, puis dans l'oeuf, puis dans la chapelure. Frire. Si nécessaire, colorer à la friteuse et finir la cuisson au four à 180°C pendant 6 mn.

Pour le gel, mixer la poudre avec le jus jusqu'à l'obtention d'une pommade. Assaisonner.

Pour l'émulsion, chauffer la purée avec la crème et le fromage.

Passer au tamis. Assaisonner, mettre en siphon, gazer et réserver.

Dresser

Conseil : Si la chapelure n'est pas uniforme, replongez la sphère dans l'oeuf, puis dans la chapelure.

Par Marie Robert,
Le Café Suisse



La patate douce

La créativité est sans limite lorsqu'il s'agit des recettes avec la patate douce. En purée ou en ragout, frite ou farcie, en gâteau ou en biscuit, elle se marie facilement avec d'autres ingrédients.

Le mot de la nutritionniste

La patate douce est dotée de nombreux bienfaits : riche en fibres, faible en calories, dense en nutriments. Mais c'est sa haute teneur en vitamine A qui la distingue principalement des autres légumes. Cette vitamine est importante pour les os, les dents, la peau et elle protège contre les infections. De plus, elle favorise une bonne vision.

Bien choisir ses patates douces

Il faut que la chair soit ferme, sa pelure lisse, sans taches et sans fissures. La couleur de sa chair peut varier entre le blanc crème, le jaune, l'orange et le rouge. Les variétés à chair foncée (orange ou rouge) ont une qualité nutritionnelle plus élevées que les autres.

Bien les conserver

La patate douce est sensible au froid. Elle ne doit donc pas être conservée au réfrigérateur. Elle se conserve de 7 à 10 jours dans un endroit frais, sombre et aéré.

Afin de préserver sa qualité nutritionnelle, il est préférable de la cuire avec sa peau.

Une fois cuite, la patate douce se conserve quatre à cinq jours au réfrigérateur dans un contenant fermé.