

vege

Recette #8 : Février -Mars

**Émulsion végétale
d'amande parfumée
à la carotte**



Cette recette vous est proposée par Julien Duclos, restaurant Le Piano



TOTAL:
10.80 CHF

Difficulté: facile

temps de préparation : 2h30

Ingrédients pour l'émulsion :

Pour 4 personnes :

100 g carottes fanes (avec feuillage)

200 g de carottes orange

200 g de carottes jaunes

200 g de carottes violettes

200 g de panais

10 g de feuilles de citron vert kaffir (citron combava)

150 g de yogourt végétal (base amande si possible)

10 g de wasabi

5 cl de jus de citron

3 cl de sirop d'agave

10 g d'encre de seiche

100 g de poudre d'amande

Quelques jeunes pousses de cerfeuil pour la décoration

Préparation :

Laver, éplucher et couper les extrémités des carottes.

Couper $\frac{1}{4}$ des carottes en copeaux fins et mettre au four à 70 degrés avec une dizaine de feuilles de citron pendant 1h30 à 2h, afin de les sécher.

Astuce : ouvrir la porte du four de temps en temps pour laisser l'eau s'évaporer.

Une demi-heure avant la fin de cuisson des carottes, mélanger la poudre d'amande et l'encre de seiche. Mettre le tout sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 30 minutes afin de sécher ce mélange aussi.

Cuire le reste des carottes entières ainsi que le panais avec un peu d'eau, sel, poivre et huile d'olive à feu bas dans une casserole recouverte de papier sulfurisé. Une fois cuites, découper les carottes en biseaux (couper la carotte en deux dans le sens de la longueur et couper chaque moitié en rondelles en diagonale). Réserver les biseaux au réfrigérateur et conserver les chutes et parures (extrémités des carottes).

Mélanger le yogourt, le wasabi, le sirop d'agave et le jus de citron dans un bol et assaisonner avec du sel, poivre à votre goût. Réserver au frais. Mixer les chutes et parures (chaque couleur séparément) pour en faire des purées que nous mettrons dans des poches séparées.





Si vous n'avez pas de poche vous pouvez confectionner un cornet avec du papier sulfurisé, le couper en triangle et arrondir le papier pour l'utiliser comme poche.

Montage:

Pour le dressage, lisser le yaourt en fond d'assiette puis disposer le terreau végétal d'amandes par-dessus. Laisser libre court à votre imagination pour la disposition des biseaux, purées, chips et jeunes pousses de cerfeuil.

Bon appétit !

Julien Duclos,
restaurant Le Piano



La carotte

Avec sa saveur douce et sucrée, la carotte fait partie des légumes les plus consommés en Suisse, ce qui est une excellente nouvelle, compte tenu sa haute densité nutritive.

Le mot de la nutritionniste

Ce qui caractérise le profil nutritionnel des carottes est sa riche teneur en vitamine A et de caroténoïdes. Deux nutriments essentiels qui jouent un rôle important notamment dans la régulation du système immunitaire.

Saviez-vous qu'une portion de carotte (120 g) fournit tous nos besoins journaliers en vitamine A ?

Pour mieux assimiler les caroténoïdes, il est recommandé de manger les carottes avec une un peu d'huile, des noix ou du fromage.

Bien choisir ses carottes

Il y a de nombreuses variétés de carottes cultivées en Europe. La couleur de la carotte détermine aussi sa valeur nutritive. La carotte violette par exemple a deux fois plus de bêta-carotène que la carotte orange. La carotte jaune en a très peu et la carotte blanche n'a pas de bêta-carotène du tout.

Bien les conserver

La carotte se conserve jusqu'à 10 jours au réfrigérateur. Une fois cuite ou blanchie, elle peut être placée au congélateur puis conservée plusieurs mois.

Dr. Maryam Yepes,
nutriMenu.ch