

RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES POUR APPORTER DE NOUVELLES SAVEURS À VOS PLATS ! LE LÉGUME FERMENTÉ !

LE LÉGUME FERMENTÉ : POUR RELEVER ET RÉVÉLER VOS PLATS DU QUOTIDIEN !

*Leur saveurs acidulées et uniques s'associent très bien en **salades, sandwichs, wraps, buddha bowls, tartines, toasts apéritifs ou même en soupe...** Le tout étant comme dans toute recette d'équilibrer les saveurs !*

On retiendra généralement que l'association entre les lactofermentations et une saveur légèrement sucrée amènera une note aigre-douce.

*Une association avec un produit plus gras amènera une touche de rondeur en bouche. **Les produits fumés (poissons fumés et charcuteries fumées (jambons secs, Coppa, saucisses fumés, bacon, viande de grison, canard fumé...)) s'accorderont également merveilleusement avec des légumes fermentés.***

Un condiment pour valoriser et apporter une touche de fraîcheur à vos plats.

LE LÉGUME FERMENTÉ RÉCHAUFFÉ ET CUIT : UNE AUTRE ASSOCIATION

Ils sont délicieux et très sains crus mais peuvent être légèrement réchauffés ou même cuits plus longuement, auquel cas il conviendra de les rincer légèrement avant la cuisson.

Une choucroute en toast avec du houmous, du kimchi en salade avec la courge rôtie, des navets fermentés dans un burger maison...

A VOUS DE TROUVER L'ACCORD QUI VOUS PLAÎT PARMI LES INNOMBRABLES POSSIBILITÉS GASTRONOMIQUES QUI S'OFFRENT À VOUS !



LES CRU'C
LESCRUC.COM



LES JARRES CRUES
LESJARRESCRUES.COM



JIBIO
JIBIO.FR

Nutriform

NUTRIFORM
NUTRIFORM.BIO

MENU APÉRO : TAPAS DE LA MER ENTRE AMIS AUX LÉGUMES FERMENTÉS

LE TARTARE D'ALGUES CORÉENNES AUX LÉGUMES FERMENTÉS

KARINE THIBAUD « TOQUE TOTTEUSE »



INGRÉDIENTS :

- 120 g d'algues fraîches rincées et essorées en mélange (par exemple dulse, laitue de mer et nori)
- 2 CàS de kimchi + 1 CàS de saumure.
- Si vous remplacez le kimchi par d'autres légumes fermentés, choucroute crue par ex., ajoutez : ½ gousse d'ail + 1 peu de gingembre frais + un peu de Piment d'Espelette à la recette
- 4 CàS d'huile d'olive
- 1 CàS d'huile de sésame grillé
- ½ CàC de sauce soja (quantité à ajuster selon vos goûts)

PRÉPARATION :

Hacher finement l'ensemble des ingrédients solides (algues, légumes fermentés, et éventuellement ail et gingembre).

Ajouter les huiles et assaisonner avec la sauce soja. Rectifier l'assaisonnement si besoin, puis réserver au frais jusqu'à l'emploi.

Peut se conserver quelques jours dans un bocal de verre hermétiquement fermé au réfrigérateur.

PRÉSENTATION :

Délicieux sur du pain ou avec les poissons crus ou cuits (chauds et froids) ou Parfait en wrap avec des galettes bretonnes roulées, des légumes et du poisson fumé (couper le wrap en deux pour les présenter sur un joli plat)

BLINIS DE SAUMON AU CHOU FERMENTÉ

ESTHER ALCOVER & GHITA TAGHI



INGRÉDIENTS :

- Blinis
- Saumon fumé ou truite fumée ou autres poissons fumés de Loire (mulet, anguilles...)
- Branche d'aneth
- Choucroute / chou blanc fermenté

PRÉPARATION :

Réaliser des bouchées avec le blinis, le poisson fumé, le chou blanc fermenté et l'aneth



EN SAVOIR + SUR LES
LÉGUMES FERMENTÉS



Région
PAYS DE LA LOIRE



VEGEPOLYS VALLEY
CULTIVONS L'AUDACE VÉGÉTALE



LA CITÉ
DU GOÛT
ET DES
SAVEURS



HUÎTRES AU CHOU LACTOFERMENTÉ À L'ANETH ET AUX BAIES ROSES

« LIMOUNE.FR »



INGRÉDIENTS :

- Huîtres
- Chou lactofermenté à l'aneth et aux baies roses

PRÉPARATION :

Ouvrir les huîtres et mettre une petite cuillère de chou lactofermenté à l'aneth et aux baies roses. Déguster.

MADELEINES AU CITRON ET À L'HUILE D'OLIVE

ELISA CLOTEAU « ESPACE-MIEUX-MANGER.COM »



Et pour finir le repas apéro, envisager un dessert soft et gourmand de notre diététicienne nutritionniste **Elisa Cloteau** « Espace mieux manger » Café gourmand (ou thé ou tisane)

Avec une petite madeleine, une petite brochette de fruits de saison, un mini-entremets Natali (fabriqué à Rezé) au parfum insolite (lavande, rose, chicorée, à vous de choisir)

INGRÉDIENTS POUR 20 MADELEINES :

- 400 g de farine,
- 180 g de sucre,
- 1 œuf,
- Quelques cubes de citron confit,
- 160 g d'huile d'olive,
- 160 g de lait,
- 1 cc de levure,
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

Allumer le four à 180 °C. Mettre le sucre et 1 œuf dans un saladier : bien fouetter. Dans un bol, fouetter le lait et l'huile. Dans un autre grand bol, mettre la farine et la levure. Puis, dans votre premier saladier, ajouter en alternant la farine et les liquides. Pour finir, ajouter le sel et le citron confit. Huiler et fariner les moules. Verser la pâte dans les alvéoles du moule (au ¾). Cuire environ 12 minutes.

MENU APÉRO : TAPAS DE LA TERRE ENTRE AMIS AUX LÉGUMES FERMENTÉS

TARTINABLE AU RADIS NOIR LACTO-FERMENTÉ ET FROMAGE FRAIS

« NUTRIFORM »

INGRÉDIENTS :

- 200g de radis noir lacto-fermenté
- 150g de fromage frais
- 1 CàS d'huile d'olive
- 1 CàC de vinaigre balsamique
- Ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Placer le radis noir lacto-fermenté dans votre robot afin de le mixer.
2. Ciseler la ciboulette et l'ajouter au radis noir mixé.
3. Ajouter le fromage frais ainsi que l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
4. Bien mélanger la préparation.
5. Mettre au frais pendant 1h.

Servez sur des toasts grillés.

ASSIETTE DE CHARCUTERIES SELON VOS GOÛTS ET ENVIES



INGRÉDIENTS :

- Tranches de Jambon fumé
- Tranches de Coppa
- Tranches de viande des Grisons
- Tranches de chorizo
- Tranches de pâtés de campagne
- Carottes fermentées
- Chou rouge fermenté
- Tranches de pain (prévoir diverses variétés de pain)

PRÉPARATION :

Mettre le légume fermenté sur les tranches de pain, accompagner d'une belle tranche de charcuterie.

TARTINES DE FROMAGE AUX LÉGUMES FERMENTÉS

« LIMOUNE »



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- Chèvre frais aux herbes
- Chèvre sec
- Comté ou autres fromages à pâte dure type Tomme de Savoie...
- Choux rouge fermentés
- Carottes fermenté
- Pain aux noix

PRÉPARATION :

Préparer des tartines de pain avec le fromage et une cuillère de légumes fermentés.

MOUSSE CHOCOLAT À L'AQUAFABA

ELISA CLOTEAU « ESPACE-MIEUX-MANGER.COM »

Et pour finir le repas apéro, envisager un dessert soft et gourmand de notre diététicienne nutritionniste **Elisa Cloteau** « Espace mieux manger ». Café gourmand (ou thé ou tisane), une verrine de mousse chocolat à l'aquafaba et une petite brochette de fruits de saison

INGRÉDIENTS :

- 120 g de jus de pois chiches
- 150 g de chocolat noir
- Facultatif : zeste d'orange

PRÉPARATION :

1. Faire fondre le chocolat dans une casserole à feu doux avec 1cs d'eau, mélanger en continu.
2. Faire tiédir la préparation.
3. Monter le jus avec un fouet électrique et l'incorporer progressivement au chocolat.
4. Repartir dans des ramequins.
5. Mettre au frais pendant quelques heures.

VERRINES DE CRUDITÉS COLORÉES

ESTHER ALCOVER & GHITA TAGHI « LIMOUNE.FR »

PRÉPARATION :

Mélanger des crudités de saison et légumes fermentés avec différentes couleurs.



EN SAVOIR + SUR LES LÉGUMES FERMENTÉS

CUISINE DU MONDE : MENU CORÉEN AUX LÉGUMES FERMENTÉS

ENTRÉE : GALETTE AU KIMCHI



INGRÉDIENTS POUR 4-6 PERSONNES :

- 240ml d'eau gazeuse glacée
- 1 CàC de sel
- 140g de farine
- 2 CàS de Maïzena
- 2 CàS de farine de riz
- 1 CàC de levure chimique
- 120g de kimchi de chou chinois
- Sel et poivre
- Huile

PRÉPARATION :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier.
2. Huilez une poêle, déposez une portion de pâte et étalez-la.
3. Faites dorer les deux côtés.

PLAT : RIZ SAUTÉ À LA CORÉENNE AU KIMCHI

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 bols de riz cuit
- 200g de Kimchi au chou chinois
- 1 CàS de jus de Kimchi
- 2 CàS de sauce au piment coréenne
- 1 CàS de sauce soja
- 1 CàS de Mirin coréen
(ou remplacer avec 1 CàS de sucre)
- Sel
- 1 CàS d'huile de sésame
- Des graines de sésame grillé

PRÉPARATION :

1. Réservez le riz au frigo la veille.
2. Coupez le Kimchi en morceaux.
3. Dans un wok, faites bouillir le jus de Kimchi, la sauce au piment, la sauce soja et le Mirin en remuant.
4. Ajoutez-y le Kimchi, laissez 30 secondes, puis mélangez le tout.
5. Ajoutez-y le riz, faites sauter à feu vif en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
6. Ajoutez du sel si besoin.
7. Ajoutez l'huile de sésame.

Servez avec des graines de sésame grillé.

DESSERT : FRITS DE PATATE DOUCE CARAMÉLISÉES (GOGUMA MATTANG)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 patate douce d'environ 250-300g
- De l'eau
- 1 CàC de vinaigre de riz
- 15 ml d'huile de tournesol
- 60ml de sucre roux
- De l'huile de friture
- Des graines de sésame blanc et noir

PRÉPARATION :

1. Coupez la patate douce en morceaux, faites tremper dans de l'eau, ajoutez-y 1 CàC de vinaigre de riz. Laissez la patate douce tremper dans l'eau pendant 10 minutes. Faites égoutter la patate douce et faites sécher à l'aide de Sopalin.
2. Versez de l'huile de friture dans une casserole, faites chauffer l'huile à environ 160°C - 170°C, faites frire la patate douce dans l'huile jusqu'à ce qu'elle soit dorée (environ 5-6 mn). Débarrassez et réservez à côté.
3. Dans une poêle, versez 15 ml d'huile de tournesol et 60 ml de sucre roux, laissez le sucre fondre à feu moyen pour faire un caramel.
4. Retirez la poêle, déposez la patate douce, mélangez bien avec le caramel puis versez le tout dans une assiette, saupoudrez de graines de sésame, laissez refroidir avant de servir.

ZHAOFENG RAO
« DIM SUM DÉLICE »



EN SAVOIR + SUR LES
LÉGUMES FERMENTÉS

CUISINE DU MONDE : MENU CHINOIS AUX LÉGUMES FERMENTÉS

ENTRÉE : ASSORTIMENT DE CHOUX, PORRIDGE DE RIZ À LA CHINOISE, CIBOULE, CACAHUËTE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 150g de riz
- 2.5l d'eau
- 1 CàC de sel
- 1 CàS d'huile
- 1 ciboule ou 1/2 oignon nouveau
- 2 CàS de cacahuètes concassées
- Kimchi, choucroute et autres légumes fermentés

PRÉPARATION :

1. Rincez le riz sous de l'eau 3 fois, déposez dans l'autocuiseur de riz, ajoutez-y le sel et l'huile, versez l'eau, choisissez le programme de « porridge ».

Si vous n'avez pas d'autocuiseur de riz, déposez le riz, le sel et l'huile dans une grande casserole, versez l'eau, portez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux pendant 1 h ½ avec couvercle.

Il faut remuer du temps en temps pour éviter que le riz colle au fond.

2. Coupez la ciboule en rondelles, concassez les cacahuètes.

3. Servez le porridge avec l'assortiment de légumes fermentés, la ciboule et les cacahuètes.

PLAT : NOUILLES SAUCE SOJA À LA CHINOISE, KIMCHI VIANDE HACHÉE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Nouilles à la chinoise au sauce soja :

- 4 bottes de nouilles chinoises blanches
- De l'eau
- 2 CàS de sauce soja
- 1 CàC de sucre
- Huile
- 2 ciboules et 1 oignon nouveau

Légumes fermentés sautés viande hachée :

- 250g de kimchi
- 250g de viande hachée (ou en lamelles)
- 2 choux Pak-choï ou d'autres légumes (courgette, carotte etc.)
- 2 champignons parfumés ramollis
- 1 gousse d'ail
- 1 CàS de sauce soja

PRÉPARATION :

1. Rincez les légumes puis coupez en tranches. Coupez les champignons en lamelles.

Coupez la ciboule en rondelles, hachez l'ail.

2. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, déposez les nouilles puis faites cuire pendant 4 mn. Débarrassez.

3. Faites chauffer 2 CàS d'huile au wok, déposez la ciboule et faites frire à feu moyen jusqu'à ce que la couleur de ciboule soit jaune.



4. Hors du feu, jetez la ciboule, versez le sucre et la sauce soja, mélangez bien. Versez cette sauce sur les nouilles et mélangez bien.

5. Dans un wok chaud, versez 1 CàS d'huile, faites revenir l'ail, puis la viande, les choux Pak-choï, les champignons et le kimchi (ou autres légumes fermentés) à feu vif. Ajoutez-y la sauce soja et la sauce d'huître, laissez réduire pendant environ 1 mn. Salez si besoin.

Servez avec les nouilles

ZHAOFENG RAO
« DIM SUM DÉLICE »



MENU GOURMAND POUR LES PLUS PRESSÉS

BUDDHA BOWL À LA CAROTTE LACTO-FERMENTÉE

CLÉMENCE GOURDEN



« NUTRIFORM »

INGRÉDIENTS :

- 100g de carotte lacto-fermentée Nutriform
- 80g de pois chiches
- 70g de blé
- 1 poignée d'amandes entières
- Quelques pousses d'épinard
- Sel et poivre
- 40g de betterave coupée en julienne
- Vinaigrette

CONNAISSEZ-VOUS LE BUDDHA BOWL :

Cela ressemble à une salade composée à la différence près qu'on doit distinguer tous les aliments, et qu'ils doivent être froids (mélange de cuit et de cru).

Le Buddha bowl peut être végétarien (ou pas) et doit contenir :

- Des légumineuses et des céréales : lentilles, pois chiches, haricots rouges, pâtes, semoule, quinoa, avoine...
- Des légumes/fruits à volonté : crus ou cuits.
- Des oléagineux : amandes, noix, noisette, graines de sésames ou de lin, pignon de pin...
- Des super-aliments : baies de Goji, graines de Chia, algues...

Présentez les ingrédients cités comme sur la photo et régalez-vous !



BRICK DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS À LA FIGUE

ELISA CLOTEAU



« ESPACE-MIEUX-MANGER.COM »

Et pour finir le repas apéro, envisager un dessert soft et gourmand de notre diététicienne nutritionniste **Elisa Cloteau** « Espace mieux manger »
Une brochette alternant pomme/Comté ou poire/mimolette ou raisins/féta
ou une brick de fromage de chèvre frais à la figue.

INGRÉDIENTS :

- 1/4 de feuille de brick
- 40g de fromage de chèvre frais
- 2 figues séchées
- 1 pincée de poivre concassé
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Disposer au centre du morceau de feuille de brick le fromage.
2. Déposer des lamelles de figues.
3. Plier de façon à obtenir un beau triangle.
4. Badigeonner d'huile d'olive.
5. Mettre au four 10 minutes pour obtenir un résultat doré et croustillant.

Servir avec une poignée de mâche Nantaise.



LA LUNCH BOX ÉQUILIBRÉE

VELOUTÉ DE LÉGUMES ANCIENS, CONDIMENT DE LÉGUMES FERMENTÉS

ELISA CLOTEAU « ESPACE-MIEUX-MANGER.COM »



INGRÉDIENTS :

- 1 panais
- 2 topinambours
- 2 carottes,
- 1 rutabaga
- 1 échalote,
- Légume fermenté (chou ou carottes)
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 litre d'eau
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Éplucher les légumes, les laver et les couper en morceaux.
2. Les mettre dans une grande casserole avec 1 litre d'eau, la tablette et assaisonner.
3. Porter à ébullition, puis laisser mijoter durant 35 minutes.
4. Ajouter une cuillère à soupe de légumes fermentés pour une note acidulée.
5. Mixer et vérifier l'assaisonnement.

BELLE SALADE COMPOSÉE AU QUINOA ET AUX CAROTTES LACTOFERMENTÉES

ESTHER ALCOVER & GHITA TAGHI



« LIMOUNE.FR »

PRÉPARATION :

1. Faites cuire le quinoa en suivant les instructions du sachet. Refroidissez en passant sous l'eau froide
 2. Coupez la fêta en petits cubes, hachez les herbes et mélangez au quinoa
 3. Dans une poêle, faites torréfier successivement les noix et la coriandre. Versez-les ensemble dans le bol de votre mixeur (ou celui de votre mortier) et mixez/écrasez grossièrement avant de verser dans votre saladier
 4. Le temps est venu d'accueillir le clou du spectacle : ajoutez à votre salade une belle cuillerée de carottes lactofermentées, mélangez et admirez ce vibrant mélange de couleurs
 4. Préparez la vinaigrette : dans un bocal mélangez l'huile, la moutarde, le sel et le poivre.
- Si vous avez du jus de lactofermentation au fond de votre bocal, sa délicate acidité remplacera avantageusement le vinaigre ! Sinon, un petit vinaigre balsamique fera très bien l'affaire.
- Shakez l'ensemble après avoir bien refermé le bocal et déposez par touches sur la salade.

Dégustez !

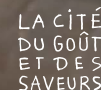


ELISA CLOTEAU « ESPACE-MIEUX-MANGER.COM »



Conseil de notre diététicienne nutritionniste
Elisa Cloteau « Espace mieux manger »

Vous pouvez simplement finir le repas en dégustant 2 carrés de chocolat noir.



EN SAVOIR + SUR LES LÉGUMES FERMENTÉS

CE SOIR, C'EST PLATEAU REPAS !

LE CROQUE-MONSIEUR AU KIMCHI

ESTHER ALCOVER & GHITA TAGHI



« LIMOUNE.FR »

INGRÉDIENTS :

- La tartinade de Kimchi Bio Limoune
- Deux tranches de pain de mie
- Du fromage coulant selon l'envie : comté, mozzarella, morbier, chèvre ou du fromage à raclette...
- De la viande selon l'inspi... ou pas ! Jambon blanc ou fumé, tofu, chorizo, soubressade...
- Un peu de verdure : roquette, épinards, mâche... ou les trois
- Du beurre ou de l'huile pour faire dorer

PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 200°C
2. Tartinez une couche généreuse de soubressade sur une tranche de pain de mie
3. Déposez dessus votre tranche de morbier préalablement décroulé
4. Sur l'autre tranche, étalez une bonne dose de tartinade de kimchi Limoune
5. Prenez la salade en sandwich entre les deux tranches
6. Déposer de petites noisettes de beurre aux quatre coins de la tranche de pain supérieure et une au milieu si le cœur vous en dit
7. Enfournerez pendant 10 minutes, le temps de voir le fromage couler
8. Laissez refroidir quelques instants.

A dégustez, accompagné de salade

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU CUMIN

ELISA CLOTEAU « ESPACE-MIEUX-MANGER.COM »



Conseil de notre
diététicienne nutritionniste
Elisa Cloteau « Espace mieux manger »

Compléter ce repas en l'accompagnant
d'un mug de soupe.

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

- 500 g de chou-fleur
- 1 oignon
- 1 cc de cumin en poudre
- 1 cc d'huile d'olive, sel, poivre
- 1 tablette de bouillon de volaille (optionnel)
- Betterave fermentée

PRÉPARATION :

1. Éplucher et émincer l'oignon
2. Laver les bouquets de chou-fleur
3. Dans une grande casserole, faire chauffer à feu doux l'huile avec l'oignon et le cumin durant quelques minutes
4. Ajouter le chou-fleur, la tablette, et 1 litre d'eau
5. Amener à ébullition, cuire 15 à 20 minutes
6. Mixer et poivrer. Vérifier l'assaisonnement
7. Ajouter en accompagnement de la betterave fermentée.

FRUITS EXOTIQUE AUX ACHARDS

JULIE « LES JARRES CRUES »



INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 1 mangue
- 1 fruit de la passion
- 10 feuilles de menthe
- 20 g d'huile de cameline
- Achards

PRÉPARATION :

1. Éplucher et émincer la mangue
2. Puis la napper d'un mélange de graines de passion et d'huile de cameline
3. Ajouter à cela la menthe et les Achards lacto-fermentés



EN SAVOIR + SUR LES
LÉGUMES FERMENTÉS

MENU GASTRONOMIQUE

ENTRÉE : PANAIIS RÔTI, SABAYON AUX ALGUES DULSE ET CAROTTES FERMENTÉES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 panais
- 2 CàS d'huile d'olive
- 4 jaunes d'œuf
- 100g de beurre
- 25g d'algue dulse fraîche
- 5 cl de vinaigre de vin blanc
- 5 cl de vin blanc
- Sel, poivre blanc
- Carottes fermentées
- Petites pousses de roquette et de moutarde

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C. Badigeonner les panais d'huile d'olive et de sel. Envelopper les dans une feuille de papier cuisson puis une feuille d'aluminium. Enfourner pour 1h30.
 2. Pendant ce temps, trancher des lamelles de carottes fermentées d'1mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline. Dessaler et hacher très finement l'algue dulse.
 3. Pour réaliser le sabayon, mettre les jaunes d'œuf, le vinaigre et le vin blanc dans une casserole à fond épais et le poivre blanc. Cuire à feu très doux tout en mélangeant en formant des 8 à l'aide d'un fouet. La préparation va s'épaissir et gagner en volume. Lorsque les coups de fouets laissent apparaître le fond de la casserole, ajouter le beurre en parcelles et fouetter énergiquement. Ajouter enfin l'algue dulse et maintenir le sabayon à 50 °C.
 4. Sortir les panais du four et les couper en 2.
- Dressage :** Dans chaque assiette, placer un demi-panais et former un bouquet avec les lamelles de carottes fermentées. Verser le sabayon et parsemer de pousses de roquette et de moutarde.

PLAT : CÔTE DE BŒUF, POMME DE TERRE SUÉDOISE, ÉCHALOTES RÔTIES ET SAUCE « KIMCHICHURRI »

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 côte de bœuf d'environ 1,5 kg
- 4 pommes de terre à chair ferme
- 4 échalotes
- 100g de beurre
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet d'origan frais
- 1 gousse d'ail
- 4 CàS d'huile d'olive
- 1 CàS de jus de citron
- Fleur de sel
- Poivre
- Kimchi

PRÉPARATION :

1. Sortir la côte de bœuf de réfrigérateur au moins 30 min avant la cuisson. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Hacher finement l'ail et les herbes et les mettre dans un bol. Ajouter 2 CàS d'huile d'olive et le jus de citron. Prélever quelques feuilles de kimchi et les mixer en purée à l'aide d'un robot. Ajouter cette purée aux autres ingrédients et réserver le bol au frais.
3. À l'aide d'un couteau, former des entailles régulières dans la largeur des pommes de terre en veillant à ne pas les trancher entièrement. Mettre des morceaux de beurre sur les pommes de terre et une pincée de fleur de sel. Enfourner pour 40 min environ avec les échalotes dans leur peau.



4. À mi-cuisson, saisir la côte de bœuf dans une poêle 2 min de chaque face puis la déposer dans un plat allant au four. Placer la côte de bœuf au plus haut du four pendant 15 min pour une cuisson saignante, en retournant la côte à mi-cuisson.
 5. Sortir la côte de bœuf et la laisser reposer pendant 15 min sous une feuille d'aluminium. Dans le même temps, éteindre le four et laisser les légumes à l'intérieur au chaud.
- Dressage :** Couper des tranches généreuses de côte de bœuf, placer en 2 par assiettes. Ajouter les pommes de terre suédoises, les échalotes confites coupées en 2. Verser la sauce kimchichurri dans un bol ou sur la viande selon votre convenance avec un peu de fleur de sel et des fines herbes.

STÉPHANE ENAULT
« LES ROSEAUX PENSANTS »



EN SAVOIR + SUR LES
LÉGUMES FERMENTÉS

MENU SAVEURS DE L'OUEST AUX LÉGUMES FERMENTÉS

BURGER AU BLEU, CHOU ROUGE ET CORNICHONS FERMENTÉS, MAYONNAISE RELEVÉ

STÉPHANE ENAULT



RESTAURANT « LES ROSEAUX PENSANTS »

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 pains à burger artisanaux
- 4 steaks de bœuf haché ou 4 galettes végétales
- 4 tranches de fromage à pâte persillée type Bleu d'Auvergne
- Chou rouge fermenté
- 4 tranches de cornichons fermentés
- 1 poignée de noix de Grenoble
- 1 jaune d'œuf
- 1 cas de moutarde
- 25 cl d'huile de colza
- 1 cas de vinaigre de cidre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Ciboulette
- 1 échalote
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four en position grill. Couper les pains à burger en deux.
2. Ciseler finement l'échalote et la ciboulette. Dans un bol, mettre le jaune d'œuf et la moutarde. Verser par-dessus progressivement l'huile en filet tout en fouettant énergiquement. Lorsque la mayonnaise est montée, ajouter le vinaigre de cidre pour une texture plus onctueuse. Ajouter le piment d'Espelette, la ciboulette, l'échalote. Mélanger et assaisonner.

3. Mettre vos pains à burger dans le four et cuire les steaks hachés à la poêle. En fin de cuisson, poser les tranches de fromage bleu sur vos steak couvrir et éteindre le feu.
4. Sortir vos pains du four. Monter les Burgers en ajoutant successivement une cuillère à soupe de sauce, les tranches de cornichons, le chou rouge fermenté. Terminer par le steak haché, le fromage fondu et quelques brisures de noix.

Déguster !



BOUCHÉES CRUES AUX CAROTTES LACTO-FERMENTÉES ET NOIX FAÇON CARROT CAKE

KARINE THIBAUD



« TOQUETROTTEUSE.COM »

INGRÉDIENTS POUR 10/12 PORTIONS :

Pour le gâteau :

- 200 g de carottes râpées lacto-fermentées égouttées
- 200 g de cerneaux de noix
- 100 g de raisins secs
- 40 g de noix de coco râpée
- 1 CàS de graines de tournesol
- 2 CàS d'huile de coco fondue
- 2 CàS de miel ou sirop de coco
- 1 CàC de cannelle moulue ou mélange pour pain d'épices
- Les zestes d'une orange (ou clémentine ou citron)

Pour le glaçage :

- 150 g de purée d'amande blanche ou de noix de cajou
- 75 ml d'eau chaude
- 1 CàS d'huile de coco fondue
- 1 CàS de miel ou sirop de coco

Pour la déco :

- Cerneaux de noix, zestes, noix de coco râpée...

PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients du gâteau dans un robot culinaire (avec la lame en S) et mixer par à-coups. Attention à ne pas trop mixer, il doit rester des petits morceaux dans la texture.

2. Disposer un cadre ou des cercles à pâtisserie en inox sur un plat de service ou des assiettes, et presser la préparation à l'intérieur. Les cadres/cercles peuvent être retirés de suite ou au moment du service. Vous pouvez aussi utiliser un plat en verre ou un moule à gâteau.
3. Mélanger tous les ingrédients du glaçage dans un bol puis recouvrir le ou les gâteaux.
4. Réserver au frais au moins 2h avant de le déguster.

La préparation peut se conserver jusqu'à 3/4 jours au frigo.
Au moment du service, découper en petites portions et décorer selon votre inspiration avec des zestes, noix de coco râpée, cerneaux de noix...

