



FENOUIL BRAISÉ AU MISO, À LA POMME ET AU BLÉ POURPRE

Plat végétalien super aromatique avec des variations de fenouil sur du blé pourpre, arrondi par des arômes de pomme acidulés et sucrés.

INGRÉDIENTS POUR DIX PERSONNES

Fenouil braisé

INGRÉDIENTS

15 petits fenouils
0,5 dl d'huile d'olive
5 pc d'échalotes
80 g de pâte miso
1 cc de graines de fenouil
3 dl de vin blanc
1 litre de jus de pomme

PRÉPARATION

1. Couper deux tranches d'environ 2 cm d'épaisseur au centre du fenouil. Réserver les tranches pour la salade de fenouil.
2. Couper les échalotes en fines lamelles.
3. Faire dorer les tranches de fenouil à feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive et les mettre de côté.
4. Faire revenir les échalotes dans la même poêle, ajouter les graines de fenouil et le miso et les faire griller brièvement.
5. Mouiller avec le jus de pomme et le vin blanc et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
6. Remettre les tranches de fenouil dans la poêle avec les autres ingrédients et les faire cuire au four pendant 30 minutes à 180° C.
7. Retirer le fenouil de la poêle et passer le liquide au tamis.
8. Faire réduire le liquide jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Salade de fenouil

INGRÉDIENTS

Chutes de la recette précédente
Jus et colza de 2 citrons verts
4 cs d'huile d'olive
Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Râper finement le fenouil.
2. Mélanger avec le reste des ingrédients.
3. Saler et poivrer.

Salade tiède de blé pourpre

INGRÉDIENTS

600 g de blé pourpre (blé rouge)
3 pommes, acidulées
2 bouquets d'oignons de printemps
1 bouquet de persil plat
1 dl d'huile d'olive
0,5 dl de vinaigre balsamique blanc
Jus de 2 citrons verts
Sel, poivre

Conseil :

le blé pourpre peut très bien être remplacé par de l'orge perlé ou du boulgour.

PRÉPARATION

1. Faire cuire le blé pourpre dans de l'eau salée pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Couper les pommes en petits dés, couper finement les oignons de printemps, hacher le persil.
3. Mélanger le blé pourpre égoutté et évaporé avec le reste des ingrédients.
4. Assaisonner de sel et de poivre.

Mayo de soja

INGRÉDIENTS

80 g de lait de soja
200 g d'huile de colza
Jus et colza d'un citron vert
Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Mélanger le lait de soja, le citron vert et le sel dans un gobelet.
2. Mixer à l'aide d'un mixeur-plongeur et ajouter lentement l'huile.
3. Si la mayonnaise est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
4. Verser dans une poche à douille.

Graines de fenouil Furikake

INGRÉDIENTS

1 cs de graines de fenouil
1 cs de graines de lin
2 pc. feuilles d'algues nori
20 g de quinoa soufflé
20 g d'amarante soufflée
5 g de sirop d'agave

PRÉPARATION

1. Faire légèrement griller les graines de fenouil et de lin dans une poêle.
2. Les broyer avec les feuilles d'algues nori dans un mixeur ou un mortier jusqu'à obtention d'une poudre grossière.
3. Mélanger avec le reste des ingrédients et faire griller au four pendant 5 minutes à 180° C.

Chips de fenouil

INGRÉDIENTS

1 Fenouil

ZUBEREITUNG

1. Râper finement le fenouil.
2. Blanchir brièvement dans de l'eau salée bouillante et rafraîchir immédiatement dans de l'eau glacée.
3. Sécher avec un torchon et répartir ensuite sur un papier sulfurisé.
4. Faire sécher au four à 70° C pendant 2 heures.

Dressage

1 pomme coupée en fines lamelles Fenouil bronze effeuillé

1. Badigeonner le fenouil braisé avec le fond de braisage réduit, réchauffer brièvement au four à 180° C.
2. Parsemer le fenouil de furikake.
3. Dresser le blé pourpre au centre de l'assiette. Disposer la salade de fenouil par-dessus.
4. Disposer 3 pièces de fenouil braisé par-dessus.
5. Garnir avec la pomme fraîche, le fenouil en bronze et les chips de fenouil,
6. Répartir le fond de braisage et la mayo soja sur l'assiette.

