



RECETTE VEGAN AUX ÉPINARDS RACINES ET LENTILLES BELUGA

Ce délicieux plat de Pascal Haag, cuisinier végétalien et concepteur de recettes, est aussi traditionnel que contemporain.

PLAT PRINCIPAL POUR DIX PERSONNES

Purée de pommes de terre

INGRÉDIENTS

60 g de noix de cajou
120 g d'eau
360 g de boisson de soja
2 kilos de pommes de terre à chair farineuse
Sel
Poivre blanc, moulu
Muscade, moulu

PRÉPARATION

Faire tremper les noix de cajou dans une grande quantité d'eau pendant une nuit. Le lendemain, égoutter l'eau de trempage. Dans un mixeur, réduire les noix de cajou trempées en purée fine avec l'eau indiquée et la boisson de soja jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.

Entre-temps, faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les égoutter dans une passoire et les laisser égoutter. Passer les pommes de terre au presse-purée. Porter le liquide de noix de cajou et de soja à ébullition dans une casserole. Mélanger le liquide aux pommes de terre. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade et réserver au chaud.

Lentilles béluga avec légumes

INGRÉDIENTS

150 g de carottes
80 g de céleri
Sel
300 g de lentilles Beluga
60 g d'oignon, haché
150 g d'huile de colza
70 g de vinaigre de pomme

PRÉPARATION

Couper les carottes et le céleri en brunoise. Blanchir brièvement les légumes en brunoise dans de l'eau salée, puis les égoutter dans une passoire et bien les égoutter. Cuire les lentilles dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les égoutter dans une passoire et bien les laisser égoutter. Mélanger les légumes et les lentilles avec les oignons, l'huile et le vinaigre et assaisonner avec du sel. Chauffer avant de servir.

Miso

INGRÉDIENTS

60 g de miso

300 g d'eau

60 g de beurre végétalien alternatif, froid

PRÉPARATION

Verser le miso et l'eau dans une casserole et laisser mijoter un peu. Couper le beurre végétalien froid Alternative en cubes de 1 cm. Monter le miso avec les cubes de beurre.

Épinards racine

INGRÉDIENTS

Peu d'huile

480 g d'épinards avec racines

Sel

PRÉPARATION

Épinards de racine Chauffer l'huile dans une poêle à frire. Faire revenir les épinards très brièvement à feu vif et saler.

Dressage

Répartir la purée sur les assiettes. Déposer les lentilles sur la purée. Disposer la sauce autour de la purée. Placer les épinards-racines sur les lentilles.

