



4 pers.



25'



60'



Ingédients :

- Butternut 1200g
- Carottes 880g
- Bouillon de légumes 1000ml
- Flocons d'avoine 120g
- Quinoa cru 80g
- Fécule de maïs 40g
- Farine de blé 20g
- Agar agar 3g
- Œuf 212g (4 pces)
- Lardons 40g
- Crème entière (35%) 60ml
- Huile de tournesol 100g (7 càs)
- Noix de muscade 1g (1/2 càc)
- Gros sel 200g

Bon à Savoir

Les carottes et la Butternut apportent de la B-Carotène, qui a des propriétés antioxydantes, participent aux défenses de l'organisme et à la prévention des pathologies dégénératives tel que la cataracte.

Déroulement de la recette :

L'ileuf magique



1. Mettre les lardons et la crème dans un bol puis réfrigérer, couvert.
2. Découper et cuire 20 minutes la Butternut dans une casserole d'eau bouillante.
3. Cuire le quinoa selon indications (généralement 12 minutes)
4. Mettre de l'huile dans un bol (1cm) et l'entreposer au congélateur.
5. Eplucher les carottes puis les râper, déposer le tout dans un torchon non imperméable et presser au-dessus d'un bol pour en récupérer le jus. Réserver la moitié du jus dans bol et l'autre moitié dans un autre bol.
6. Clarifier les œufs et déposer les jaunes dans un bol rempli de 50g de gros sel et les recouvrir avec les 150g restant délicatement et laisser cuir pendant 30 minutes à température ambiante. Puis les rincer délicatement à l'eau froide. Les réserver au frais et à couvert jusqu'au dressage
7. Battre les blancs en neige.
8. Déposer les blancs sur une plaque allant au four dans 4 emporte-pièces ronds de 2 cm d'épaisseur afin d'obtenir 4 îles et les enfourner au four préchauffé à 100° pendant 15 minutes. Conserver ensuite au frigo et couvert.
9. Mélanger dans un bol le quinoa cuit, la pâte de carotte râpée, la fécule de pdt et la farine de blé.
10. Former des grosses frites rectangulaires et enfourner sur une plaque recouverte de papier sulfurisé à 180° pendant 15 minutes. Puis réserver au chaud jusqu'au dressage
11. Retirer les lardons de la crème puis les griller à feu vif à la poêle 5 minutes, les laisser refroidir puis les mixer afin d'obtenir une poudre de lardon qui servira d'assaisonnement.
12. Délayer le bouillon en cube selon indications.
13. Mixer la Butternut, ajouter les flocons d'avoine et mixer de nouveau et compléter avec le bouillon et enfin assaisonner avec la noix de muscade en poudre. Laisser sur feux très doux afin de conserver la soupe chaude
14. Dans une casserole, réduire à feu vif maximum 5 minutes la moitié de jus de carotte prélevée afin d'obtenir un jus plus épais. Puis réserver à température ambiante jusqu'au dressage
15. Battre la crème entière infusée au lardon en chantilly au batteur lorsqu'elle est bien fraîche.
16. Dans une casserole faire chauffer sans ébullition la moitié de jus de carotte et incorporer l'agar agar, cuire sans ébullition 2 minutes puis retirer.
17. A l'aide d'une seringue culinaire ou d'une paille faire tomber le mélange de jus + agar-agar en goutte dans le bol d'huile qui était au congélateur afin de créer des billes.
18. Décercler les îles de blanc d'œuf

Dressage

*Déposer le velouté de butternut dans le fond d'une assiette creuse avec large pourtour
Ajouter l'île de blanc d'œuf au centre de la soupe, déposer au centre de l'île le jaune d'œuf.
Puis au pinceau faire un trait de sauce (cf image), ajouter dessus une rosace de chantilly infusée au lard, déposer les frites de quinoa sur le trait au pinceau de sauce.
Décorer avec les billes de jus de carottes le côté gauche de l'assiette ainsi que l'île flottante.*

Recette élaborée par : Chabloz Mickael & Pereira Vasco

Recette inspirée de :

https://www.marmiton.org/recettes/recette_galette-de-quinoa-et-legumes_312258.aspx

<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Creme-chantilly-au-lard-fume-3610172>

https://www.lexpress.fr/styles/saveurs/recette/video-les-inratables-de-jean-francois-piege-le-veloute-de-potiron_1614003.html

<https://www.cuisineaz.com/recettes/l-ile-flottante-salee-de-jacky-ribault-96943.aspx>

<https://www.ducros.fr/recettes/oeufs/jaunes-doeuf-ducrcis-au-sel-epice>

Cook'eat / Hiver 2020