

Entrées chaudes aux légumes

Assiette de légumes et truffe noire


2h35

TEMPS TOTAL

1h05

PRÉPARATION

1h30

CUISSON

0

REPOS

263

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour
l'assiette de légumes**

150 g **Chou(x)-fleur(s)**
 150 g **Brocoli**
 4 **Oignon(s) nouveau(x)**
 4 **Carotte(s)**
 4 **Carotte(s)**
 4 **Radis**
 2 **Navet**
 4 **Betterave rouge crue**
 1 **Panais**
 1 litre(s) **Bouillon de volaille**
 4 c. à café **Huile d'olive**
 15 g **Beurre**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Glaçon(s)**
 2 branche(s) **Cerfeuil**
 20 g **Truffe**

Étape 1

Préparations préliminaires des légumes

- 1 Prendre les oignons fanes, raccourcir leur tige et couper les racines.
- 2 Avec le couteau d'office, enlever la première couche et faire en sorte qu'ils soient tous de la même grosseur en les désépaississant pour obtenir une cuisson homogène.
- 3 Les rincer abondamment et les déposer sur une assiette couverte de papier absorbant.
- 4 Prendre les radis roses ronds, raccourcir les tiges et gratter leur base sans enlever la peau afin d'enlever d'éventuels résidus de terre.
- 5 Les laver à grande eau afin de retirer tout le sable et les réserver sur l'assiette couverte de papier absorbant.
- 6 Prendre le chou-fleur et le détacher en sommités de tailles égales.
- 7 Rincer les sommités et les réserver sur l'assiette pour les déguster.
- 8 Procéder exactement de la même manière pour le brocolis.
- 9 Prendre les petites carottes jaunes et oranges et raccourcir les fanes en gardant à peu près 1,5

centimètres de longueur.

- 10 Gratter la base de ces fanes, si nécessaire, pour retirer la terre.
- 11 Éplucher les carottes en prenant soin de respecter leur forme et de les avoir toutes de la même taille.
- 12 Bien les laver et les réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 13 Prendre le panais et les navets, les éplucher et les rincer.
- 14 Les couper en tranches de 1 centimètre environ en comptant une tranche de chaque par personne et les réserver.
- 15 Prendre les minis betteraves et gratter à la base des fanes pour retirer la terre.
- 16 Couper légèrement les extrémités des fanes de betteraves puis rincer abondamment sous l'eau tiède. Réserver.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Il n'y a pas de temps de cuisson précis pour chaque légume car il varie en fonction de l'épaisseur du légume et en fonction de sa maturité.
- 2 La façon la plus sûre de vérifier leur cuisson est de piquer la pointe d'un couteau d'office dans la partie la plus épaisse, si elle s'enfonce sans résistance, le légume est cuit.
- 3 Mettre les mini-betteraves dans une casserole et les recouvrir complètement d'eau froide.
- 4 Placer sur le feu, porter à frémissement sur feu moyen puis laisser cuire.
- 5 Dans un sautoir, mettre les tranches de navet et mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille.
- 6 Ajouter le beurre et laisser cuire à frémissement.
- 7 Dans une grande casserole, verser le reste du bouillon de volaille et le porter à ébullition sur feu vif.
- 8 Préparer un saladier d'eau et de glaçons, ainsi qu'une grande assiette couverte de papier absorbant.
- 9 Lorsque le bouillon est en ébullition, cuire tous les légumes restants variété par variété à l'exception des carottes dont il est possible de cuire les 2 variétés ensemble.
- 10 A chaque fois, vérifier que la cuisson du légume est bonne avec la pointe du couteau d'office puis les plonger une trentaine de secondes dans l'eau glacée.
- 11 Les égoutter sur l'assiette couverte de papier absorbant.
- 12 Attention toutefois à ne pas trop les cuire pour ne pas les réduire en purée et qu'ils se tiennent suffisamment bien pour les dresser joliment.
- 13 Lorsque les navets sont cuits, les débarrasser sur une assiette ainsi que les mini-betteraves.

Passer le bouillon qui a servi pour la cuisson des

- 14 légumes à travers un chinois dans une nouvelle casserole et rectifier l'assaisonnement.

Étape 3

Préparation de la truffe

- 1 Prendre la truffe et la passer sous un filet d'eau froide pour enlever la terre en la nettoyant avec une petite brosse.
- 2 Bien la sécher dans du papier absorbant puis la tailler à la mandoline.
- 3 Réaliser des copeaux de 2mm d'épaisseur environ.
- 4 Les réserver sur une petite assiette et les couvrir avec un papier absorbant légèrement humide afin d'éviter qu'ils ne sèchent.
- 5 Filmer et réserver au réfrigérateur.

Étape 4

Dressage

- 1 Remonter en température le bouillon assaisonné et y plonger quelques instants tous les légumes pour les réchauffer.
- 2 Les dresser harmonieusement sur une assiette puis verser par dessus un pochon de bouillon chaud.
- 3 Ajouter un filet d'huile d'olive sur chaque assiette puis les copeaux de truffe ainsi que des sommités de cerfeuil pour terminer.