David Toutain

Entrées froides aux légumes

Carotte, crème de cresson allénois

1h	40 min	20 min	0	159
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des aubergines

1. Préchauffer le four à 160°C (Th.5).
2. Laver puis tailler les aubergines en fines tranches à l'aide d'un couteau éminceur.
3. La découpe peut être facilitée par l'utilisation d'une mandoline.
4. Faire chauffer une poêle avec de l'huile de tournesol puis y faire revenir les tranches d'aubergine jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Déposer ensuite les tranches d'aubergine sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé et enfourner pendant 15 minutes.
6. Sortir les aubergines du four et les déposer dans un mortier.
7. Ecraser les aubergines à l'aide d'un pilon jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Réserver au frais.

Étape 2

Préparation des carottes

1. Laver les carottes, garder la peau et la queue.
2. Mettre les carottes dans une casserole puis verser de

Ingrédients
pour 4 personnes

Inrgédients pour la tapenade d'aubergine

1 **Aubergine**
1 **Huile de tournesol**

Ingrédients pour les carottes

4 **Carotte(s)**
50 g **Beurre**

Inrgédients pour la crème de cresson

200 g **Cresson**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Oseille(s) rouge**
1 **Fleur(s) alimentaire(s)**
1 **Feuille(s) de petits pois**
1 **Pousse(s) d'aubergine**
1 **Huile d'amande**

l'eau à hauteur.

3. Déposer le beurre salé dans l'eau et porter à petite ébullition. Laisser cuire pendant 20 minutes.
4. Retirer ensuite les carottes de la casserole à l'aide d'une écumoire et les réserver au chaud.
5. Conserver le jus de cuisson des carottes pour les réchauffer avant le dressage.

Étape 3

Préparation de la crème de cresson

1. Porter une casserole d'eau salée à ébullition puis plonger le cresson dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
2. Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
3. Sortir le cresson de la casserole à l'aide d'une écumoire quand il est cuit et le déposer dans le saladier d'eau glacée.
4. Egoutter ensuite le cresson à l'aide d'une écumoire et le déposer dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
5. Filtrer le mélange au dessus d'un saladier à l'aide d'un chinois puis réserver au frais.

Étape 4

Finition des carottes

1. Faire chauffer un peu du jus de cuisson des carottes dans une poêle.
2. Déposer les carottes dans la poêle et les enrober de jus de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe.
3. Débarrasser les carottes dans un plat quand elles sont réchauffées.

Étape 5

Dressage

1. Répartir les carottes au centre des assiettes puis les badigeonner d'huile d'amande à l'aide d'un pinceau.
2. Déposer harmonieusement des touches de crème de cresson tout autour à l'aide d'une cuillère à soupe.
3. Déposer des touches d'aubergines frites sur et à côté de la carotte.
4. Décorer les carottes avec de l'oseille rouge, de la fleur de coriandre, des feuilles de petits pois et des pousses d'aubergine puis servir.