



Les Couteaux

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

12 pièces couteaux « Jumbo »
1 concombre bio
100gr de pois chiche de Rocbaron
Huile d'olive
Laurier
Ail Noir Bio de La Seyne sur mer
Ail de Provence frais
Mélange de céréales : lentilles corail, riz noir, lentilles vertes bio, boulghour, quinoa.
1 citron caviar
Coriandre
Brocolis

1) Préparation des couteaux

Mettre à tremper dans de l'eau salée les couteaux une heure.
Ensuite, les décortiquer.
Garder les coquilles pour le dressage du plat.
Relaver les chairs des couteaux. Les assaisonner d'huile d'olive, fleur de sel et poivre du moulin.
Cuire les couteaux à basse température au four 4 minutes à 62°C.
Puis les débarrasser et les mettre au réfrigérateur.
Arracher la tête et retirer l'intérieur pour confectionner la sauce (la carcasse de la tête est inutile)
Lorsque la nage est en ébullition, plonger les pinces 8 minutes et les queues 6 minutes.
Décortiquer à chaud puis réserver sur un linge.

2) Préparation des céréales

Cuire chaque variété à l'anglaise avec les cuissons adaptées à chaque variété.

3) Préparation du concombre

A l'aide d'un emporte-pièce, réaliser des totems de concombres de 2 centimètres de long et 0.5 cm de diamètre en prenant uniquement le cœur du concombre.
Avec les parures, réaliser la tapenade de concombre. Les mettre à mixer puis les égoutter au chinois. Il faut obtenir une texture de tapenade.

4) Pois chiche

Attention, les mettre à tremper au préalable une nuit dans de l'eau, la veille de votre préparation.



Cuire les pois chiche dans la même eau avec une garniture aromatique environ 40 à 50 minutes selon la consistance souhaitée. Les réserver à l'issue de la cuisson.

5) Sauce à l'ail Noir

Eplucher l'ail noir pour récupérer les gousses

Ecraser les gousses puis passer au tamis pour rectifier la texture (pommade)

6) Sauce à l'ail frais

Eplucher et dégermer si besoin les gousses.

Les blanchir 3 fois avec un départ systématique à froid.

Réaliser une émulsion avec un œuf mollet et l'ail frais pour obtenir une sauce crémeuse.

7) Huile de laurier

Mettre à infusion les feuilles de laurier à 70°C dans l'huile d'olive pendant 1 heure.

Filter.

Finition

Tailler le brocoli pour obtenir une semoule végétale.

Assaisonner l'ensemble des céréales avec une vinaigrette d'huile d'olive et vinaigre de citron.

Assaisonner la tapenade de la même façon.

Assaisonner les couteaux (taillés en brunoise), les totems de concombre et les pois chiche à l'huile de laurier.

Dressage

Prendre une assiette.

Disposer à l'aide d'un emporte-pièce au centre la tapenade puis le mélange de céréales. Utiliser les coquilles des couteaux.

Dresser dans les coquilles 3 points de chaque sauce.

Disposer harmonieusement les couteaux, puis les totems et les pois chiches.

Ajouter dessus des graines de citron caviar.

Saupoudrer avec la semoule végétale. Finir avec la coriandre.

