



## **Semoule de blé aux petits légumes et œuf parfait à la crème de ciboulette**

### **Émulation de badiane**

#### **Panier pour (4) personnes**

4dl crème	1botte ciboulette
200g Semoule de blé fine	3dl lait 40g Beurre
4 Œufs	200g bouillon de légumes
1p Carottes	2grosses tomates
4p Badiane	1p fenouil
100g Echalotes	80g parmesan
40g Sésame	

#### **Recette**

Préparer la semoule : couper les tomates en dès, le fenouil, les carottes, couper les échalotes finement en petits dès. Cuire les carottes à l'eau légèrement salée puis refroidir.

Faire chauffer le bouillon de légumes. Déposer la semoule dans un plat, verser le bouillon de légumes dessus, et mélanger avec les petits légumes et la demi botte de ciboulette.

Préparer la sauce : faire suer les échalotes avec du beurre ajouter la moitié de la botte de ciboulette mouiller avec les 3 dl de crème laisser réduire et assaisonner de sel et poivre.

Préparer les tuiles de parmesan : sur une plaque de cuisson disposer, 4 petits tas de parmesan et aplatissez-les avec une cuillère. Au centre parsemez de sésame cuire à 180° au four une fois le parmesan fondu, décoller les tuiles et les mettre de côté.

Préparer les œufs : cuire au four à 63 °C pendant 45 minutes avec la coquille. Mettre une plaque avec de l'eau dans le bas du four.

Préparer l'émulsion : faire infuser la badiane dans le lait et la crème restante puis assaisonner.

#### **Dressage**

Dans le fond de l'assiette mettre un cercle inox déposer la semoule pour la mouler puis casser la coquille de l'œuf disposer sur le dessus mettre, la sauce au fond de l'assiette. Passer l'infusion de badiane et la mixer pour récupérer la mousse déposer sur l'œuf et mettre la tuile de parmesan, servir chaud.

#### **L'astuce du chef**

Pour cette recette on peut remplacer la crème par un coulis de tomate moins calorique.