

Mosaïque de légumes

Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min
Haut : mini
Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 10 personnes

Utilisez la grande cocotte*

+ moule à cake en porcelaine

- 80 cl d'eau chaude
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym frais
- 1,5 cube de bouillon de volaille
- 2 g d'agar-agar
- 5 feuilles de gélatine (10 g)
- 1 cuillère à café de curry doux
- 2 gousses d'ail
- 2 clous de girofle
- 5 grains de poivre
- 1 oignon rouge
- 200 g de carottes
- 200 g de panais
- 300 g de pommes de terre
- 1 botte d'aneth
- 1 botte de persil plat

Sauce tartare :

- 160 g de fromage blanc
- 80 g de câpres hachées
- 1 botte de ciboulette émincée
- 3 g de curcuma

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 à 8 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 30 à 35 min.

Préparation :

- 1 Hachez l'oignon et l'ail. Taillez les carottes, le panais, les pommes de terre en cubes de 1 cm. Déposez tous les légumes dans la cocotte sauf les herbes fraîches.
- 2 Versez l'eau chaude dans la cocotte avec le thym, le laurier, l'agar-agar, le cube émietté, le curry doux, le poivre et les clous de girofle. Mélangez bien l'ensemble. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 3 **Pendant la cuisson :**
Émincez finement les herbes et réservez-les. Mettez à tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau très froide.
- 4 **Après cuisson :**
Déposez les légumes dans la terrine, ajoutez les herbes émincées. Mélangez le bouillon de cuisson avec les feuilles de gélatine égouttées et pressées et versez sur les légumes. Laissez reposer au froid au moins 6 heures avant de démouler. Servez avec une sauce tartare (mélangez tous les ingrédients de la sauce).

Note du chef : un gain de temps car en cuisson traditionnelle, les légumes sont cuits séparément. De plus, cette cuisson combinée à basse température bonifie la saveur des légumes.

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Vitamine A page 72

Bêta-carotène page 72

Antioxydants page 70



Faible en calories, cette entrée apporte des fibres mais aussi de l'amidon refroidi (grâce aux pommes de terre) qui permet de lutter contre les troubles digestifs qui peuvent survenir durant l'hiver.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	256,7 kJ / 60,7 kcal	3 %
Protéines	3,8 g	7,6 %
Lipides	0,3 g	0,4 %
Glucides	9,4 g	3,6 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal