

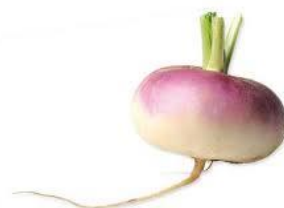
- ✓ *Carpaccio de Navets au sésame*
- ✓ *Blanc de volaille, Tapenade de choux et Boulgour au thé vert*
- ✓ *Iles flottantes en coque de chocolat*



Carpaccio de Navets au sésame

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 8 petits navets
- ✓ 1.5 cuillères à soupe de graines de sésame
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- ✓ 3 cuillères à soupe de sauce de soja



Préparation :

- Peler les navets et les tailler en très fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Les répartir sur les assiettes.
- Dans un bol, mélanger la sauce de soja et l'huile de sésame.
- Arroser le carpaccio de navets de cette sauce et parsemer de graines de sésame.

Blanc de volaille, Tapenade de choux et Boulgour au thé vert

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 1/2 chou-fleur
- ✓ 8 blancs de volaille
- ✓ 1/2 brocoli
- ✓ 1/2 chou graffiti ou de chou rouge à défaut
- ✓ 450g de boulgour
- 5 cl d'huile d'olive
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 sachet de thé vert
- sel, poivre



Préparation :

- Infuser légèrement le thé vert dans 1.5 l d'eau bouillante. Retirer le sachet de thé puis plonger dans le thé les blancs de volaille entiers et les cuire à feu très doux 10 à 12 minutes.
- A l'aide d'un économe, râper les inflorescences des choux puis verser ce « couscous végétal » dans un grand bol.
- Assaisonner de ciboulette ciselée et d'huile d'olive. Saler, poivrer. Conserver les troncs. Les couper en dés réguliers pour les cuire à l'eau bouillante salée environ 10 minutes.
- Verser le boulgour dans une casserole et le couvrir d'un peu de bouillon de cuisson du poulet au thé vert (1 volume de boulgour pour 2 volumes de bouillon de cuisson). Le cuire jusqu'à absorption complète du liquide.
- Dans une sauteuse, réchauffer le boulgour avec les dés de chou (tiges cuites).
- Répartir le boulgour dans les assiettes. Déposer les blancs de volaille et les couvrir de la préparation de chou cru.



Iles Flottantes en coque de chocolat

Ingrédients pour 8 personnes :

Pour les blancs d'œufs :

- ✓ 120g blancs d'œufs (environ 4 blancs)
- ✓ 50g sucre

Pour la crème anglaise :

- ✓ 750ml de lait 1/2 écrémé
- ✓ 100g sucre ou équivalent en édulcorant

Pour les coques de chocolat :

500g chocolat noir de couverture

- 8 jaunes d'œufs
- 1 gousse de vanille



Préparation des blancs d'œufs :

- Préchauffer le four à 180° chaleur tournante.
- Monter les blancs en neige en ajoutant le sucre progressivement.
- Remplir les moules « demi-sphères » de la préparation et lisser le dessus.
- Enfourner pendant 3 minutes. Laisser reposer quelques instants avant de démouler et réserver au réfrigérateur.

Préparation de la crème anglaise :

- Fendre la gousse de vanille et gratter les graines sur les jaunes d'œufs. Bien mélanger les jaunes vanillés et le sucre.
- Pendant ce temps, faire bouillir le lait avec la gousse de vanille évidée.
- Ajouter le lait bouillant au mélange jaunes d'œufs/sucre.
- Verser le tout dans une casserole et cuire à feu doux en remuant sans arrêt. Arrêter juste avant l'ébullition quand la crème commence à épaissir et à napper la spatule. Laisser refroidir et réfrigérer.

Préparation des coques de chocolat :

- Faire fondre les 2/3 du chocolat à 55 °C, au bain-marie.
- Faire refroidir à 27°C en incorporant le tiers du chocolat restant et en travaillant à la spatule. Éviter l'incorporation d'air dans le chocolat.
- Remonter ensuite la température à 31°C en chauffant légèrement au bain-marie. Maintenir alors le chocolat à 31°C pendant l'utilisation.
- Verser le chocolat dans les empreintes, retourner la plaque pour vider l'excédent de chocolat, seule une fine couche doit tapisser les moules. Racler le dessus avec une spatule afin de « nettoyer » la plaque et laisser cristalliser. Verser une 2ème couche de chocolat en opérant de la même façon.
- Laisser durcir avant de démouler les coques.

Finalisation de la recette :

- Verser la crème anglaise dans la coque de chocolat et poser la demi-sphère de blanc d'œuf dessus. Réserver au frais.



Les notes du réseau :



Le tempérage du chocolat noir en théorie :

Il s'agit de faire fondre le chocolat (ou couverture noire) à 55 °C, faire redescendre la température à 27 °C puis remonter et maintenir à une

température de 31° C pendant le travail.

Sans thermomètre : Faire fondre le chocolat au bain-marie, retirer du feu lorsque le chocolat est à peine fondu et laisser refroidir quelques instants hors du feu. Remettre au bain-marie.

Comment savoir si le chocolat est bien tempéré?

Faire le test du papier: tremper un morceau de papier dans le chocolat tempéré; celui-ci doit cristalliser rapidement et devenir lisse et brillant.

Variante : Badigeonner l'intérieur de moules en silicone sphériques à l'aide d'un pinceau, en partant du centre avant de remonter les bords. Mettre au frigo pour refroidir. Renouveler 3 fois l'opération. Laisser durcir avant de démouler les coques.

Conseils anti-gaspillage : Ne jeter pas les 4 blancs d'œufs restants. Pensez à réaliser de petites meringues avec que vous pourrez recouvrir d'un filet du reste de chocolat fondu.

4 blancs d'œufs + 1 cuillère à café d'édulcorant liquide ou en poudre+ 15 g de poudre de lait écrémé+ 1 cuillère à café de jus de citron

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) et délayer l'édulcorant dans le jus de citron. Batta les blancs d'œufs en neige très ferme avant d'y incorporer la poudre de lait écrémé. Mélanger bien. Répartir 8 petits tas de cette mousse sur un papier graissé. Mettre au four moyen 2 à 3 minutes puis réduire la chaleur à 120°C (thermostat 4). Laissez cuire pendant une heure.



Conseils diététiques : Ce menu comprend déjà votre apport journalier de Protéine. Aussi, il est conseillé de ne pas intégrer de viande, poisson ou œufs dans le second repas de la journée.

Mes notes: