



BLANQUETTE DE LÉGUMES NOISETTES TORRÉFIÉES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

400G DE CHAMPIGNONS
120G DE TOPINAMBOUR
120G DE CAROTTES
120G DE CAROTTES JAUNES
80G DE POIREAU
1 OIGNON JAUNE
200ML DE CRÈME LIQUIDE LÉGÈRE
LE JUS D'1 CITRON
1 JAUNE D'ŒUF
10ML DE VIN BLANC
2 CC DE MAÏZENA
60G DE NOISETTES DÉCORTIQUÉES
40G DE POUSSÉS D'ÉPINARD

POUR LE BOUILLON DE LÉGUMES

½ CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
½ LITRE D'EAU
300G DE RIZ THAÏ
SEL

POUR LES LENTILLES

60G DE LENTILLES VERTES
200ML D'EAU
½ CAROTTE
½ OIGNON JAUNE
1 GOUSSE D'AIL
LAURIER
SEL

PRÉPARATION

- Faire cuire le riz tel qu'indiqué sur le paquet.
- Dans une casserole, faire suer l'oignon, l'ail préalablement haché et la brunoise de carotte.
- Ajouter les lentilles et mélanger.
- Ajouter le laurier et l'eau.
- Laisser mijoter pendant environ 20 minutes. Saler à mi-cuisson.
- Les lentilles doivent être fondantes.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Réserver.
- Réaliser le bouillon avec le cube et l'eau.
- Ajouter le vert de poireau.
- Réserver au chaud.
- Laver et tailler le poireau en tronçon de 1 cm et tailler les carottes et gros bâtonnets.
- Éplucher et tailler les topinambours en lamelles.
- Émincer les oignons et couper les champignons en deux ou en quatre selon leur grosseur.
- Faire suer les oignons dans un peu d'huile de cuisson.
- Ajouter les carottes, les topinambours et les poireaux.
- Laisser cuire 5 minutes environ à feu moyen.
- Déglacer avec le vin blanc.
- Mélanger et laisser réduire.
- Mouiller avec le bouillon de légumes.
- Couvrir et laisser cuire environ 30 minutes.
- Ajouter les champignons et laisser cuire encore quelques minutes.
- Ajouter la maïzena et rectifier l'assaisonnement.
- Dans un petit bol, mélanger la crème, le jaune d'œuf et le jus de citron.
- Ajouter ce mélange à la blanquette et retirer du feu.
- Torrifier les noisettes et les concasser.

DRESSAGE

- Dans une assiette creuse, déposer un peu de mélange riz-lentilles, des légumes et les noisettes torrifiées.
- Émincer grossièrement les épinards et les mélanger à la blanquette juste avant de servir.

ALLERGÈNES : LAIT – SULFITES – ŒUF – FRUITS À COQUES



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 629g - 630 Kcal :
Glucides : 80,4g dont Sucres : 11,6g,
Lipides : 26g dont AG Saturés : 7,6g,
Protéines : 18,6g, Sel : 1,7g, Calcium :
24,6mg, Fibres : 8,8g, Fer : 11mg

