

Re-
Set!

CRÉMEUX HARICOTS COCO TOPINAMBOURS LÉGUMES RÔTIS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

180G DE HARICOTS BLANCS COCO
350G DE TOPINAMBOUR
350G DE CAROTTE
250G DE POTIRON
200G DE PANAIS
100G DE PLEUROTE
160ML DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE 18%
650ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
10ML D'HUILE DE COLZA
1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
SALADE ROQUETTE
HUILE D'OLIVE À LA TRUFFE
1 OIGNON JAUNE
LAURIER
THYM
CERFEUIL
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 170°C.
- Rincer les haricots coco.
- Laver les topinambours, les carottes, le potiron, le panais, les pleurotes.
- Couper les topinambours en gros dés. Les faire cuire dans le lait.
- Assaisonner. Réserver.
- Ciseler les oignons et les faire suer dans un faitout.
- Ajouter les haricots, l'eau, le thym et le laurier.
- Assaisonner.
- Préparer le bouillon de légumes : faire fondre le cube dans ½ litre d'eau.
- Mixer avec les topinambours, le lait et la crème.
- Vous devez obtenir une consistance semi-liquide. Ajouter un peu de bouillon de légumes si nécessaire.
- Tailler les autres légumes en gros morceaux, les carottes en plus petit.
- Les disposer dans un plat allant au four.
- Les badigeonner avec un peu d'huile.
- Les faire rôtir au four à 180°.
- Dans un bol, mélanger la roquette avec le cerfeuil.

DRESSAGE

- Dans un bol, mettre la purée de haricots-topinambours au fond, ajouter les légumes rôtis au centre, les herbes puis pour finir un filet d'huile de truffe.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION - COPYRIGHT : VICTOR BELLOT

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 755g - 465 Kcal :

Glucides : 55,1g dont Sucres : 26,7g,
Lipides : 18,4g dont AG Saturés : 7,6g,
Protéines : 19,7g, Sel : 2,9g, Fer : 5,9mg
Fibres : 14,9g, Calcium : 299,6mg



ALLERGÈNE : LAIT