

**VELOUTE DE CHOUX FLEUR AU GINGEMBRE, NOIX
TORREFIEES ET CROUSTILLANT DE SARRASIN****DENREES POUR 6 PERSONNES****VELOUTE**

- ⊕ 50 gr de beurre
- ⊕ 40 gr de farine
- ⊕ 100 gr de poireau (blanc)
- ⊕ 500 gr de chou fleur cru
- ⊕ 1 lt bouillon de volaille léger
- ⊕ 75 gr de crème épaisse
- ⊕ Qs de gingembre râpé
- ⊕ QS de sel

GALETTE DE SARRASIN

- ⊕ 150 gr de farine de sarrasin
- ⊕ 2 x 15 cl d'eau
- ⊕ 2 gr de sel
- ⊕ Huile (pour cuire)

GARNITURE

- ⊕ 50 gr de noix

TECHNIQUE DE REALISATION**VELOUTE DE CHOU FLEUR**

- ⊕ Emincer les poireaux, séparer les fleurs du chou et les couper si besoin.
- ⊕ Suer le poireau dans le beurre, ajouter la farine, mouiller avec le fond froid, porter à ébullition en remuant
- ⊕ Ajouter le chou fleur, cuire à feu doux couvert 20 à 30 mn, mixer
- ⊕ Ajouter le gingembre et la crème, rectifier l'assaisonnement.

GALETTE DE SARRASIN

- ⊕ Délayer la farine avec 15 cl d'eau et le sel, travailler à la spatule pour aérer et obtenir un mélange homogène.
 - ⊕ Ajouter sur le dessus le reste d'eau sans mélanger. laisser reposer plusieurs heures au frais (idéalement ; faire la veille)
 - ⊕ Mélanger et cuire les galettes dans une poêle anti-adhésive (ajouter de l'eau dans la pâte si besoin)
 - ⊕ Emincer quelques galettes en julienne et les frire à 170°C (remuer dans l'huile pour éviter que l'ensemble se colle), égoutter
- GARNITURE**
- ⊕ Torrifier les noix et les concasser

Notes personnelles

QS= Quantité Suffisante

**FILET DE POULET AU CURRY MADRAS, RACINES AU
BEURRE, GATEAU ET EMULSION DE KACHA****DENREES POUR 6 PERSONNES****BASE**

- ⊕ 6 blancs de poulets
- ⊕ 2 cuill à cf de curry
- ⊕ 8 cl d'huile d'olive
- ⊕ 1 zeste de citron
- ⊕ Sel, poivre

GATEAU DE KACHA

- ⊕ 120 gr de lait
- ⊕ 30 gr de beurre
- ⊕ 1.5 gr de sel
- ⊕ 30 gr de Kacha (sarrasin torréfié)
- ⊕ 1 oeuf entier

VELOUTE AU CURRY MADRAS

- ⊕ 15 gr de beurre
- ⊕ 10 gr de farine de riz
- ⊕ 2 cuill à cf de curry madras
- ⊕ 20 cl de bouillon de volaille
- ⊕ 1 cuill à sp de crème épaisse
- ⊕ 1 jus de citron

MOUSSE DE SARRASIN

- ⊕ 20 cl de lait
- ⊕ 1 cuill à sp de Kacha
- ⊕ Sel, poivre

GARNITURE

- ⊕ 3 variétés de racines (carotte, navet boule d'or, persil tubéreux, salsifis...) compter 120 à 150 gr par personne
- ⊕ Beurre
- ⊕ Sel, poivre

Notes personnelles

QS= Quantité Suffisante

**TECHNIQUE DE REALISATION****BASE**

- ⊕ Réunir les ingrédients dans un sac congélateur (sauf le sel) et laisser mariner au frais
- ⊕ 10 mn avant de servir, sauter vivement les filets et terminer la cuisson au four à 160°/170°C T° à cœur 60°C
- ⊕ Emincer et servir aussitôt

GATEAU DE KACHA

- ⊕ Porter le lait, le beurre et le sel à ébullition
- ⊕ Incorporer le sarrasin et laisser gonfler 15 mn à couvert, hors du feu
- ⊕ Ajouter le jaune, remonter en T° sur le feu en remuant
- ⊕ Ajouter délicatement le blanc en neige
- ⊕ Cuire dans un moule chemisé et beurré de 14 cm de diamètre assez haut 30 mn/170°C
- ⊕ Démouler et couper en cubes, réchauffer avant de servir

VELOUTE DE CURRY MADRAS

- ⊕ Fondre le beurre avec le curry, ajouter la farine, refroidir
- ⊕ Ajouter le bouillon chaud, porter à ébullition et réduire doucement de 1/3
- ⊕ Ajouter la crème et le jus de citron

MOUSSE DE SARRASIN

- ⊕ Rassembler les ingrédients dans une casserole, porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler le sarrasin
- ⊕ Passer, chauffer et émulsionner le lait pour obtenir une mousse

GARNITURE

- ⊕ Tailler les racines en « sifflet »
- ⊕ Suer au beurre, ajouter un peu d'eau si besoin et cuire doucement avec un disque de papier sulfurisé en guise de couvercle