année 2013

Primavera cf Troisgros

Ingrédients pour 6 (ajustés en fonction de mon marché) : 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 150 g de fleurettes de chou fleur, 150 g de fleurettes de brocoli, quelques asperges vertes (se mangeront crues), 3 carottes, 1 bulbe de fenouil, 1 branche de céléri, une betterave jaune (se mangera crue), 1 radis rouge long (se mangera cru) 15 cl de vinaigre de vin blanc, 30 g de sel, 30 g de sucre, 1 anis étoilé (badiane), 30 tomates cerises, 30 olives noires dénoyautées. Dans la recette d'origine, il faut ajouter 12 rosés des prés et 12 filets d'anchois

Cuire les poivrons au four 30 mn à 170°C en les retournant si besoin. Les entourer de papier journal et attendre un peu. Les peler et les épépiner. Couper en lanières et réserver.

Couper en deux les tomates cerises et les épépiner. Rassembler avec les poivrons.

Eplucher les asperges et les tailler avec une mandoline. Tailler à la mandoline quelques rondelles très fines de betterave jaune et de radis long rouge. Réserver ces légumes qui se mangeront crus (dans la recette d'origine, tous les légumes sont cuits)

Eplucher les carottes et les tailler en biseaux. Tailler la branche de cèleri branche. Emincer le fenouil.

Dans une casserole, porter à ébullition 1 l d'eau, le vinaigre, le sucre, le sel et l'anis étoilé. Verser 1/4 de ce bouillon sur les poivrons et les tomates. Réserver au frais.

Verser le reste sur les autres légumes (sauf asperges, betterave, radis long, brocoli et chou-fleur) et faire cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Garder au frais.

Cuire le brocoli et le chou-fleur dans de l'eau bouillante salée. Faire refroidir.

Ajouter le brocoli, le chou fleur, les légumes crus, et les olives aux autres légumes marinés. Arroser d'un peu de marinade.

www.cuisineplurielle.com
cuisineplurielle @hotmail.fr
Conseillère Demarle/Flexipan