



Recette*

BIO-BOWL AUX LÉGUMES D'HIVER



Saveur et vitalité pour cette recette aux légumes bio d'hiver travaillés de plusieurs façons : crus, rôtis, macérés, fermentés. Certaines préparations de légumes pourront se conserver tout l'hiver et agrémenter vos apéritifs et vos petits plats !
A préparer à l'avance.



BIEN CHOISIR LES LEGUMES BIO

Afin d'apprécier pleinement les saveurs et les bienfaits des légumes d'hiver, il est recommandé de les choisir bio et de qualité. Choisir BioBreizh, c'est faire le choix de légumes qui ont du goût, de très belles textures et qui tirent leurs nutriments d'une terre naturellement riche. C'est aussi promouvoir un modèle agronomique qui prend soin de la terre comme des hommes. BioBreizh, est à retrouver dans les magasins bio, partout en France.

www.biobreizh.org



INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES



- . ½ chou
- . 2 petites betterave chiogga
(Ces deux légumes resteront bruts.)

Ingrédients pour les légumes rôtis :

- . 1 courge butternut
- . ½ chou-fleur
- . huile d'olive 10 cl
- . sel 1 cuillère à soupe
- . piment d'espelette 1 cuillère à café

Ingrédients pour les pickles :

- . carottes jaunes, blanches et violettes
800 grammes
- . vinaigre blanc 50 cl
- . eau 1 l
- . sucre 500 g
- . sel 100 g
- . anis étoilé 20 g

Ingrédients pour le tsukemono :

- (fermentation de chou chinois au gingembre)
- . choux chinois 1,5 kg
- . ciboule 80 g
- . ail 50 g

- . nuoc mam 10 cl
- . sucre 1 cuillère à soupe
- . gros sel 150 g
- . pâte de piment 1 cuillère à soupe

Ingrédients pour le chou rau ram :

- (fermentation de chou blanc aux herbes vietnamiennes)
- . chou 600 g
- . carotte 130 g
- . échalote 60 g
- . feuilles de rau răm 50 g (ou autre herbe aromatique : ciboulette, basilic, cerfeuil...)
- . eau 3 l
- . sucre 4 cuillères à soupe
- . sel 2 cuillères à soupe

Ingrédients pour la sauce aux épinards :

- . épinards 500 g
- . huile d'olive 15 cl
- . vinaigre de cidre 8 cl
- . ail 1 petite tête
- . sel, poivre



Recette*

BIO-BOWL AUX LÉGUMES D'HIVER



PRÉPARATIONS

Légumes bruts

Laver, éplucher et tailler le chou et les betteraves en julienne très fine. Réserver.

Légumes rôtis

Préchauffer le four à 180°.

Laver et éplucher la courge butternut, la tailler en petits dés réguliers.

Laver le chou-fleur et détacher de petits bouquets. Disposer ces légumes sur une plaque et les arroser d'huile d'olive. Saler et saupoudrer de piment d'espelette.

Faire cuire pendant 10 minutes. Réserver.

Pickles de carottes

Laver et tailler finement les carottes, les rassembler par couleurs dans trois petits bocaux.

Dans une casserole, mélanger l'eau et le vinaigre, y faire fondre le sucre et le sel. Ajouter l'anis étoilé. Faire refroidir complètement.

Verser ensuite dans les trois bocaux. Bien refermer. Les pickles seront prêts à consommer dès le lendemain.

Tsukemono

Couper le chou chinois en deux dans la longueur.

Couper chaque moitié en tronçons d'environ 4 centimètres. Bien laver puis égoutter.

Mettre le chou coupé dans un grand récipient. Saupoudrer de gros sel, bien mélanger. Laisser dégorger pendant une heure.

Laver et tailler les ciboules en morceaux de 4 cm. Rincer le chou à grande eau. Égoutter.

Préparer la marinade : laver le gingembre, le couper en lamelles. Éplucher et dégermer les gousses d'ail.

Dans un bol rassembler gingembre, ail, nuoc mam, pâte de piment et sucre. Mixer finement. Réserver. Dans un grand récipient mélanger ensemble chou et ciboule. Ajouter la marinade, bien mélanger. Mettre en bocal en tassant soigneusement. Laisser deux centimètres de vide en haut du bocal. Bien fermer le bocal.

Le chou pourra être consommé au bout de 3 jours.

Chou rau răm

Dans une grande casserole, faire bouillir l'eau avec le sucre (saumure). Laisser ensuite complètement refroidir.

Détacher et laver les feuilles de chou. Les émincer en lanières d'environ 1 cm de largeur.

Laver et couper en julienne les carottes.

Peler, laver et émincer les échalotes.

Effeuille le rau răm, hacher les feuilles.

Mélanger ensemble chou, carotte, échalote et rau răm.

Mettre en bocal le mélange de légumes. Recouvrir de saumure.

Sauce aux épinards

Laver et effeuiller les épinards, enlever les grosses tiges.

Eplucher l'ail.

Rassembler tous les ingrédients dans un bol et mixer.

DRESSAGE

Quand toutes les préparations sont réalisées, déposer dans chaque bol un peu de chou et de betterave en julienne. Puis déposer harmonieusement et généreusement un peu de légumes rôtis, de pickles, de tsukemono et de chou rau răm. Assaisonner avec la sauce aux épinards.

* Recette dans la mouvance du slow food conçue pour BioBreizh par la cheffe Bérangère Boucher du restaurant Nomikaï Paris.

www.biobreizh.org
www.nomikaiparis.com

Photos : ©Franck-Hervé Marc

