CHOU VAPEUR SAUCE ALCALINE

Chou vapeur sauce alcaline est une recette minceur, particulièrement adaptée au contrôle de poids, sans matière grasse, mais une sauce alcaline bleutée. Cette sauce est réalisée à partir de jus de chou et d'un yaourt végétal à base d'agar agar, agrémenté de ciboulette.

1/2 chou rouge
10 cl lait d'amande
0.5 gr agar agar
ciboulette
Sel - poivre

5 minutes
15 minutes
4 personnes

1. Prendre quelques feuilles de chou rouge et les faire cuire dans 20 cl d'eau pendant 10 minutes pour faire une décoction et récupérer ce jus bleu vif. Il serait cependant préférable de récupérer un jus frais, si l'on possède un extracteur de jus ou une centrifugeuse.

2. Couper le chou en gros quartiers et le mettre à cuire à la vapeur douce pendant 15 minutes environ

3. Une fois refroidi, tailler le chou en petits morceaux.

4. Réserver le chou cuit et son jus (ou décoction) filmé au frais. Préparer 10 cl de lait d'amande (ou autre lait végétal), pour réaliser le yaourt.

5. Diluer la pointe d'une cuillère à café d'agar agar dans le lait d'amande.

6. Laisser cuire ce lait pendant 2 minutes.

7. Verser dans un petit récipient au frais, pendant au moins 30 minutes voire plus, le temps que le yaourt se gélifie.

8. Une fois le yaourt gélifié, verser dans un bol pour préparer l'assaisonnement bleuté du chou, grâce à son jus.

9. Battre au fouet le yaourt pour une texture crémeuse

10. Ajouter un peu de jus de chou. Si cette décoction avait été du jus de chou, on aurait obtenu un bleu plus soutenu au résultat, mais ici nous aurons un bleu pastel.

11. Saler.

12. Poivrer. Le poivre ici a de gros grains et n'influence pas la couleur, mais les épices acidifient et font tourner la couleur vers le rose, plutôt que le bleu.

13. Ajouter la ciboulette. Cette herbe relèvera bien cette sauce si elle est ajoutée généreusement.

14. Assaisoner le chou dans l'assiette. On peut saupouder encore de ciboulette, ce qui rendra cette recette encore meilleure.