

GALETS DE LEGUMES

GALETS DE LÉGUMES, les légumes de la soupe format solide pour ceux qui n'aiment pas le potage. Avec un assaisonnement épicé pour décliner ce plat vers de multiples saveurs, dont les saveurs orientales, légèrement pimentées.

2 poireaux
3 branches céleri
5-6 Carottes
3 patates douces
2-3 càs huile d'olive
3-4 càs graines de lin

herbes aromatiques
3 càs graines de sésame
2 càc épices
sel



 30 minutes
 20 minutes
 4 portions



1. Rassembler, laver, éplucher, parer les légumes (poireaux/céleri d'une part, et carottes/patates douces d'autre part). Ici, es patates douces sont petites et peuvent être remplacées par une seule selon la taille



2. Couper les poireaux très finement



3. Verser les poireaux dans un peu d'huile d'olive chaude



4. Les faire suer à feu moyen



5. Ajouter le céleri (branches) émincé



6. Ainsi que le céleri (feuilles)



7. Laisser cuire cet ensemble de verdure pendant 15 minutes



8. Pendant ce temps, éplucher et couper les patates douces en gros cubes. Éplucher également les carottes



9. Mettre à cuire à la vapeur (autocuiseur) les légumes oranges pendant 10 minutes



10. Mixer des graines de lin



11. Les ajouter à la verdure de poireaux/céleri une fois les légumes cuits et réservés dans un saladier



12. Dès que les carottes sont cuites, les couper en petits dés (plus facile sur carottes cuites que crues) que l'on mélange au reste de verdure et graines de lin



13. Ajouter aux légumes les aromates (mélanges d'herbes aromatiques - persil, menthe...) et les épices (ras el hanout, curry) ainsi que le sel, et bien mélanger le tout



14. Récupérer la patate douce cuite, que l'on écrase à la fourchette



15. Verser par dessus les autres légumes la purée de patates douces qui sert de liant et bien mélanger cette formation de pâte



16. Former à la main ou à la cuillère des galets de légumes que l'on déposera sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé et légèrement graissée avec du papier absorbant, puis saupoudrer les galets de quelques graines de sésame par dessus (facultatif)



17. Enfourner sous le grill à gratin, le temps que les graines dorent un peu. Les légumes étant déjà cuits, vont un peu dessécher pendant 10 minutes environ (surveiller que les graines ne brûlent pas). Les galets seront secs au toucher, et se raffermiront en refroidissant



18. Dresser à l'aide d'une palette, 4 ou 5 galets accompagnés de salade verte par exemple. Les légumes en morceaux dans des galettes fondantes donnent une texture mixte, très agréable en bouche.