

POMÉLO FARCI CHOU-FLEUR CRU ET FRAMBOISES

Des framboises et du pamplemousse pour rendre le chou-fleur cru gourmand !
Une densité nutritionnelle élevée avec beaucoup de vitamines C.

1 chou-fleur
2 pomélos
150 gr framboises
1 citron (jus)
1 yaourt soja nature
1 càs moutarde

2 càs graines de chia
2 càs graines de pavot
1 bouquet persil
1/2 càc rase agar agar
sel



🕒 30 minutes
🍴 2 portions



1. Détailler un chou-fleur en bouquets



2. Rincer le chou-fleur à l'eau claire



3. Mixer les bouquets de chou pour obtenir une fine semoule de chou-fleur cru



4. On obtient un beau volume de chou-fleur



5. Mixer des framboises surgelées ou fraîches en purée



6. Réserver cette purée dans un bol



7. Dans un petit mixeur ajouter une poignée de persil frais ou surgelé avec un yaourt au soja



8. Y ajouter la moutarde, sel, poivre, jus de citron



9. Mixer jusqu'à obtenir une crème verte



10. Mélanger la purée de framboises à la crème persillée au soja pour obtenir une vinaigrette fruitée



11. Verser la vinaigrette aux framboises sur le chou-fleur et bien mélanger pour obtenir une semoule rose



12. Ajouter les graines de chia



13. Ajouter les graines de pavot



14. Bien mélanger le tout en une pâte rose pour farcir les coques de pomélos (ou pamplemousse)



15. Découper les pomélos tout autour pour récupérer la coque ([vidéo ici !](#)). Puis peler à vif pour enlever la peau autour du fruit et retirer la pulpe uniquement



16. Couper la pulpe en morceaux



17. Filtrer éventuellement



18. Remplir les coques de pamplemousse de la pâte de chou-fleur aux framboises



19. Diviser le pamplemousses en tas égaux



20. Enfoncer les morceaux de pulpe sur la pâte à l'aide d'un film étirable



21. Réserver au frais



22. Avec un reste de jus de pomélo ou d'agrumes, ajouter une pincée d'agar agar et monter à ébullition



23. Verser ce liquide encore chaud sur les pomélos frais, il va couler mais cela n'a pas d'importance



24. Après quelques minutes au frais le liquide devenu gelée sera récupéré en changeant les coques d'assiette



25. Finir de garnir les pomélos farcis avec le reste de gelée récupérée



26. Servir très frais (ne pas confondre avec un dessert), cette recette peut s'assimiler à une entrée ou à un plat principal