

POT AU FEU ALCALIN

POT AU FEU ALCALIN est un plat à base de tofu fumé et de légumes anciens cuits dans une infusion de thym et prêle des champs, accompagnés d'une mayonnaise aux épices (curcuma, paprika) sans œufs, et d'un potage au jus brun et parfumé, épaissi aux petites graines d'amarante.



COMPOSANTS DU	1 oignon	30 gr huile d'olive	2 càc ciboulette
PO...	2 branches céleri	1 càs raifort	
2 blocs tofu fumé	1 càs Prêle des champs	2 càs câpres	
2-3 Carottes	1 càs thym	1/2 càc sel	
2 Carottes	3 clous girofle	1 càs curcuma	
2 Carottes	1/2 càs gros sel	1 càc paprika	
2 navets	2 càs huile d'olive	POTAGE	
1 Patate douce	MAYONNAISE SANS	80 cl bouillon de pot au	
2 poireaux	...	feu	
2 Pommes de terre	50 gr purée de cajou	180 gr amarante	

🕒 40 minutes
👨‍🍳 30 minutes
🍴 6 portions

POT-AU-FEU



1. Rassembler les légumes pour les laver



2. Éplucher ou parer les légumes, puis les couper en gros tronçons. Ne pas joindre les pommes de terre et patate douce car elles cuisent trop vite et il faudra les ajouter 15 minutes avant la fin de cuisson



3. Piquer l'oignon avec les clous de girofles bien enfoncés



4. Verser le tout dans une large marmite et couvrir largement d'eau froide



5. Préparer une boule à infusion et introduire les plantes, une cuillère à soupe de prêle des champs aux propriétés minéralisantes et détoxifiantes



6. Ajouter le thym aux propriétés anti infectieuses, tonifiantes... Ces 2 plantes sont intéressantes en plus de leurs vertus santé, car elles sont très aromatiques. Attention : les plantes aromatiques en trop grande quantité peuvent donner un goût amer



7. Accrocher l'infusette sur le bord de la



8. Préparer les blocs de tofu fumé.



9. Plonger le tofu sur les légumes



10. Ajouter le gros sel



11. Ajouter l'huile d'olive



12. Couvrir à feu moyen au début jusqu'à ébullition, puis baisser à feu doux, pendant 10 à 15 minutes



13. Éplucher, laver et couper en gros tronçons les pommes de terre et la patate douce



14. Les plonger dans le bouillon et laisser finir de cuire à couvert pendant 15 minutes. Arrêter la cuisson dès les patates sont cuites mais pas trop pour ne pas se défaire en purée.



15. Cette cuisson n'est pas réalisée à l'autocuiseur pour mieux surveiller les légumes, bien cuits mais fermes. Le bouillon est foncé et très parfumé



16. Retirer la boule des herbes qui trempe dans le bouillon et jeter les plantes



17. Dresser un assortiment de légumes accompagné de mayonnaise sans œufs

MAYONNAISE SANS ŒUFS



18. Mettre dans un bol la purée de cajou. Ici récupération de crème cajou maison (mixage des noix de cajou avec du lait d'amande)



19. Ajouter de la purée de cajou en pot (les 2 ont une couleur différente), mais ce n'est pas gênant



20. Ajouter le raifort pour relever cette sauce. A défaut de raifort, de la moutarde



21. Ajouter le curcuma généreusement. Cet épice se dissout très bien dans les matières grasses, et en conséquence il est bien absorbé par l'organisme



22. Ajouter le paprika qui ravivera la couleur



23. Ajouter le sel



24. Ajouter les câpres



25. Ajouter l'huile d'olive et mélanger, puis plonger le tout dans le mixeur pour une texture plus homogène



26. Mixer l'ensemble



27. Verser la mayonnaise dans un bol ou un ramequin

POTAGE



28. Verser l'eau de cuisson du pot au feu dans une casserole. Il devrait en rester encore dans la marmite pour chauffer les légumes à la vapeur de ce jus.



29. Porter ce bouillon à ébullition et préparer les graines d'amarante



30. Verser l'amarante dans un chinois aux mailles serrées, et les passer sous un filet d'eau froide pour les rincer



31. Plonger les graines d'amarante dans le bouillon et baisser le feu. Laisser cuire à feu doux pendant 40-45 minutes. Rajouter du bouillon si cela ne suffit pas



32. En fin de cuisson les graines ont bien gonflé et envahi le bouillon.



33. Dresser dans une assiette creuse ou un bol à soupe



34. Ajouter une pincée de ciboulette



35. Servir chaud. Ces graines sont un vrai régal, car elles claquent sous la dent.