

SALADE BLETTES CROÛTONS ET FROMAGE VEGAN

Une salade mi-cuite à vapeur douce pour un légume plus tendre que cru. Les croûtons sont réalisés à base de farines riz-pois-chiches et graines de sésame. Les morceaux de fromage végétal à base de noix de cajou, sel, épices et agar agar.



GARNITURE

2 bottes blettes ou bettes
1 bol croûtons
40 gr fromage vegetal
2 échalotes

ASSAISONNEMENT

1 càs huile olive
2 càs huile de lin

2 càs vinaigre cidre
1 càs moutarde
3 gousses ail
1 morceau gingembre

🕒 15 minutes
👤 15 minutes (5 + 10)
🍴 3 portions

GARNITURE



1. 2 bottes sont nécessaires pour à peine 3 ou 4 portions car les feuilles réduisent de volume à la chaleur



2. Commencer par couper les bouts desséchés



3. Séparer les tiges des feuilles en longeant avec la lame d'un couteau



4. Laver les feuilles vertes, essorer, mettre dans l'autocuiseur pour une cuisson légère



5. On peut couvrir avec un couvercle qui évacue la vapeur, ou tout simplement remettre le couvercle de l'autocuiseur sans verrouiller. Cuire environ 5 minutes en surveillant que les feuilles soient juste un peu ramollies



6. Pendant ce temps laver et émincer les tiges



7. Une fois que les feuilles ont réduit de volume et ramolli, c'est le tour des tiges de cuire mais un peu plus longtemps (10 minutes) de la même façon (vapeur douce)



8. Pendant ce temps trancher les verts de blettes à intervalles d'un centimètre et dans 2 sens opposés, puis déposer dans un saladier



9. Les tiges cuites, ajouter aux feuilles



10. Émincer les échalotes très finement et ajouter au reste des végétaux

ASSAISONNEMENT DRESSAGE



11. Verser dans un bol, l'huile de lin et olive



12. Ajouter le vinaigre



13. Ajouter la moutarde



14. Râper les gousses d'ail



15. Ajouter sel, poivre, râper éventuellement un morceau de gingembre à la place du poivre



16. Battre en mousseline, que l'on versera sur la salade tiède et mélanger



17. Dresser avec quelques croûtons à base de farines de riz et pois-chiches ainsi que des graines de sésame. Ajouter des morceaux de fromage maison (noix de cajou mixée et mélangée à une solution d'agar agar, assaisonné de sel et épices)