

Bowl de céréales aux épices, et chutney à la menthe



SERVI AVEC
IGP CÔTE DE GASCOGNE
ELIA



PRÉPARATION

45 min

CUISSON

50 min



DIFFICULTÉ

moyen



POUR

4 personnes



Pour le plat

100 gr de jeunes pousses
d'épinard

250 gr de céréales cuites (orge,
sarrasin, boulgour...)

50 gr de lentilles cuites

1 courgette

1 panais

1 patate douce

1 oignon rouge

2 échalotes

1 poire

50 gr de noix de cajou

100 ml de coulis de tomate

1 Yahourt

2 bottes de menthe

1 botte de coriandre

2 gousses d'ail

Gingembre

Graines de fenouil

Cannelle en poudre

Curry madras

Cumin

Huile d'olive, vinaigre
balsamique

Vinaigre blanc

Sel, poivre

Il est préférable d'anticiper la réalisation de cette recette car un bon nombre d'éléments nécessite une cuisson et un temps de refroidissement.

Préparation du plat

Porter à ébullition 200 gr d'eau, 100 gr de vinaigre blanc, 20 gr de gros sel et 30 gr de sucre. Emincer l'oignon rouge et le placer dans un bol puis recouvrir avec la saumure. Laisser refroidir (environ 4 heures). Préchauffer le four à 180°C.

Dans un grand récipient, verser 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 5 tours de moulin à poivre, et 1 cuillère à café de sel fin. Ajouter le panais, la patate douce et la courgette taillés en bâtonnets. Mélanger le tout pour bien enrober les ingrédients d'huile d'olive. Verser les légumes dans un grand plat allant au four et cuire pendant 40 min. Toutes les 10 minutes, ouvrir le four pour remuer et évacuer la vapeur afin de permettre aux légumes de bien griller. Laisser refroidir.

Dans une sauteuse, faire dorer 1 échalote ciselée, 1 gousse d'ail et 1 cm de gingembre hachés, avec un filet d'huile d'olive. Ajouter 1 cuillère à soupe rase de graines de fenouil, les faire légèrement griller, puis 1 cuillère à café de cannelle en poudre et une cuillère à café de curry. Laisser les épices s'imprégner 5 secondes et verser le coulis de tomate. Remuer et laisser cuire quelques minutes avant de mettre à refroidir.

Préparation du chutney à la menthe

Pour le chutney à la menthe, réunir dans le bol d'un blender les feuilles de menthe et la coriandre, le jus d'1 citron vert, 1 petite gousse d'ail et la même quantité en gingembre. Mixer jusqu'à ce que la préparation soit presque homogène. Ajouter le yaourt, 1 échalote, ½ cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de curry, une pincée de sel et un petit piment vert épépiné.

Présentation

Quelques minutes avant de déguster, mélanger les céréales, les lentilles et la moitié des légumes rôtis avec la sauce tomate aux épices. Ajouter les jeunes pousses d'épinard, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique puis mélanger à nouveau. Répartir dans les assiettes et disposer le reste des légumes. Déposer des tranches de poire, les lamelles d'oignon pickles et les noix de cajou hachées. Servir le chutney à la menthe à part, pour que chacun puisse se servir à sa guise. *

Plaimont

Partagez vos
meilleurs moments

D'autres recettes sur www.plaimont.com

#PLAIMONT

