

# CAROTTES RÔTIES, GELÉE ET ÉCUME D'ÉGOPODE, ROULADE DE CONCOMBRE, CHANTILLY AU RAIFORT



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
jeune feuilles d'égopode	500 gr
feuille de gélatine	2 feuilles
Lait	35 gr
crème fraîche culinaire	100 gr (50 gr écume + 50 gr chantilly raifort)
Beurre	10 gr
carottes fanes	4
Pomme	1
concombre	1
livèche	6 gr
1 citron	1
cumin, sel, poivre, huile d'olive	
Jus de pomme	1 l
Gingembre	0 main
Ricotta	150 gr
Raifort	2 cc
anguilles fumée	600 gr
Graine de courge	

## Préparation

Carottes rôties, gelée et écume d'égopode, roulade de concombre, chantilly au raifort

1. Éplucher et laver les carottes en gardant un petit bout de fanes. Réserver quelques pluches de fanes  
- révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/carottes-roties-gelee-et-ecume-degopode-roulade-de-concombre-chantilly-au-raifort/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,

2015-2026

pour la décoration. Couper les carottes en deux dans le sens de la longueur, les enrober d'huile, un peu de cumin, sel et poivre. Enfourner au four à 180°C pendant 15 min. Les sortir du four quand les carottes sont tendres et les laisser refroidir.

---

2. Nettoyer l'égopode, garder les feuilles et les tiges (pétioles), passer la moitié de l'égopode récolté à l'extracteur de jus pour obtenir 170 gr de jus. Passer le gingembre à l'extracteur pour obtenir 1Cs de jus de gingembre. Associer le jus d'égopode (150 gr pour cette préparation et 20 gr de jus à conserver pour l'écume) avec le jus de pommes et ajouter le jus de gingembre en y allant par petit ajout et en goûtant. Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide, dans un poêlon réchauffer le jus égopode, pomme, gingembre. Quand le jus est chaud ajouter la gélatine ramollie et fouettée l'ensemble. Verser l'ensemble dans un plat pour que l'épaisseur du jus fasse 1 cm et placer au frigo.
- 

3. Préparer la chantilly au raifort. Battre la crème en chantilly et incorporer le raifort. Préparer des lamelles de concombre avec l'économe, ajouter la chantilly au raifort et roulé les lamelles de concombre, ajouter une pluche de fanes de carottes. Préparer une fine brunoise de pommes et de concombre Pour l'écume d'égopode, juste avant le dressage faites chauffer le lait (35gr) avec la crème (50 gr) avec le beurre (10gr) et ajouter le jus d'égopode-pomme-gingembre (20gr) Emulsionner au batteur l'ensemble pour obtenir une écume
- 

4. Pour le dressage, placer deux demi carottes au centre de l'assiette, , placer 3 roulades de concombre à la chantilly au raifort, 2 fleurs d'égopodes sur les carottes, quelques pluches de fanes de carottes, quelques graines de courges, le condiment pommes, concombre, de part et d'autres des carottes, la gelée d'égopode découpée en petit carré et l'écume de part et d'autres des carottes. Pour les amateurs, ajouter quelques morceaux d'anguilles fumées
- 

5. Matériel nécessaire : Extracteur, Jazz Max
- 

6. Les fleurs d'égopode se récoltent fin juin
-