

COUSCOUS PERLÉ AU PLANTAIN ET AUX PETITS POIS



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Plantain lancéolé (épis)	1 poignée
Plantain lancéolé (jeunes feuilles)	2 poignées
Couscous perlé	75 g
crème fraîche	25 cl
Mozzarella	1 boule
Échalote émincée	
Petits pois cuits	1 bol
Oignon blanc cuit	
Noix de cajou trempées une nuit	1 poignée
Vin blanc	
Oignons rouges lactofermentés	
Crème de balsamique	
Beurre	
sel	
poivre	

Préparation

1. Au blender, mixer les petits pois, les noix de cajou et l'oignon cuit. Assaisonner (sel et poivre).

Sel au plantain

1. Faire griller la moitié des épis de plantain au four à 180 ° (+- 10 minutes).

2. Au blender, mixer les épis avec quelques pincées de gros sel.

« Bouillon » de plantain

1. Plonger les jeunes feuilles de plantain pendant 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Plonger ensuite dans de l'eau glacée.

2. Au blender, mixer la crème, 50 ml d'eau de cuisson du plantain et les feuilles. Assaisonner. (Attention à l'amertume de l'eau de cuisson.)

Couscous perlé au plantain

1. Faire revenir l'échalote dans du beurre jusqu'à ce qu'elle devienne translucide.

2. Ajouter le couscous perlé.

3. Déglacer au vin blanc.

4. Ajouter une louche de la préparation aux feuilles de plantain. Remuer.

5. Lorsque le liquide est absorbé, ajouter une autre louche.

6. Répéter jusqu'à ce que le couscous soit cuit.

7. Des épis concassés peuvent être ajoutés à la préparation pour renforcer le goût du plantain s'il n'est pas assez présent.

Dressage de l'assiette

1. Au pinceau, mettre un trait de crème de petits pois.

2. A l'aide d'un emporte-pièce, placer le couscous perlé.

3. Recouvrir le couscous de mozzarella (bien essorée), quelques grains de petits pois, des petits cubes d'oignons rouges lactofermentés et quelques épis de plantain (crus ou torréfiés).

4. Ajouter la crème de balsamique.

5. Apporter un tour de moulin de poivre et, à l'aide d'un tamis, saupoudrer la préparation de sel de plantain.
