

# COUSCOUS PERLÉ AU PLANTAIN ET AUX PETITS POIS



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrediént	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.

---

---