

DÉCLINAISONS DE PETITE PIMPRENELLE (VÉGANE, SANS GLUTEN)



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Feuilles de petite pimprenelle fraîche	6-7 poignées
Riz noir	1,5 tasses (type nerone)
Noix de cajou crues	1 tasse (trempées 30 dans de l'eau chaude)
Pignons de pin	2-3 càs
Tofu soyeux	200 ml
avocat bien mûr	2
concombre	2
Chou-fleur	1 (moyen)
Céleri-rave	1 (moyen)
Beurre de noisettes	1 pot de 200-400 ml
Yaourt d'amandes	1 pot de 400 ml
Huile d'olive	(extra vierge)
huile de tournesol bio	
Huile de noix de coco	2-3 càs (vierge)
Citron Bio	1 (just et zestes)
Sel et poivre fraîchement moulu	
Baies de poivre rose	
Gomasio	2-3 càs

Préparation

pignons de pin, ensuite rajouter les feuilles de pimprenelle. Une fois les feuilles écrasées, mélanger bien, avec force, pour réduire en pâte. Rajouter du sel et de l'huile de tournesol (éviter l'huile d'olive, trop forte au goût pour la saveur subtile de la pimprenelle) et continuer à mélanger, jusqu'à ce que le pesto arrive à la consistance désirée. Vérifier l'assaisonnement et réserver une moitié. L'autre moitié va être incorporée à la crème végétale.

PRÉPARATION DE LA CRÈME VÉGÉTALE

1. Rincer les noix de cajou. Dans le bol d'un mixeur, réaliser une crème avec les noix, le jus d'un demi-citron, 4 càs de tofu soyeux, 2 càs de huile de coco et du sel. Incorporer la moitié du pesto et réserver au frais.
-

POUDRE, CHIPS ET HUILE DE PIMPRENELLE

1. Chips de pimprenelle : choisir environ 25 feuilles (compter 5-6 chips par personne), les laver, essuyer, badigeonner d'huile et saupoudrer de sel. Sur une plaque allant au four, déposer les feuilles avec soin. Enfournier à 100-120o C pendant une dizaine de minutes (surveiller quand-même pour éviter qu'elles ne brûlent). Sortir du four et réserver.
 2. Poudre de pimprenelle : choisir environ 50 feuilles de pimprenelle, les laver, essuyer et étaler sur une plaque allant au four (sur la même plaque que les chips). Enfournier à 100-120o C pendant une dizaine de minutes (elles vont se recroqueviller une fois séchées). Sortir du four et réduire en poudre à l'aide d'un mini-hachoir/processeur. Réserver.
 3. Huile de pimprenelle : dans un gobelet, mixer une bonne poignée de feuilles de pimprenelle (préalablement lavées et essuyées) avec quelques càs d'huile de tournesol et une pincée de sel. Filtrer à l'aide d'une étamine. Réserver.
-

CUISSON DU RIZ NOIR

1. Bien rincer le riz noir avant la cuisson. Une fois bien nettoyé, verser dans une casserole un volume de riz avec 2 volumes d'eau salée. Couvrir la casserole. Pour plus de goût, il est possible de remplacer l'eau par du bouillon aromatisé selon les goûts et les envies. Une fois l'eau en ébullition, réduire le feu en laissant cuire le tout jusqu'à ce que toute l'eau (ou le bouillon) ait été absorbé. Une fois le riz cuit, rajouter 2 càs d'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une fourchette. Laissez reposer à couvert et se refroidir.
-

PURÉE DE LÉGUMES RACINES

1. Faire cuire à la vapeur le chou-fleur et le céleri-rave. Une fois les légumes cuites, les réduire en purée. Dans un bol, mixer les légumes, une càs de purée de noisettes et une càs de yaourt d'amandes.

ROULEAU DE CONCOMBRE/COURGETTE

1. Rouleau de concombre/courgette Couper le concombre en lamelles très fines à l'aide d'un économiseur. Sur un tapis de bambou (pour rouler les sushis), disposer les lamelles collées l'une à l'autre et superposées un peu en longueur pour ainsi obtenir une seule feuille de concombre sur tout le tapis. Laisser reposer 10 minutes, ensuite égoutter et absorber avec un essuie-tout l'excès d'eau ; répéter l'opération si nécessaire, il est important que la « feuille » de concombre soit bien sèche pour réaliser un beau rouleau. Disposer une couche de crème végétale sur tout le tapis de concombre, ensuite étaler une ligne de tranches fines d'avocat et parsemer de feuilles de pimprenelle coupées finement et un filet d'huile de pimprenelle. Rajouter du sel et commencer à rouler avec attention pour que les tranches de concombres restent collées. Une fois le rouleau obtenu, le couper en quatre beaux morceaux.
-

DRESSAGE DE L'ASSIETTE

1. A l'aide d'un emporte-pièce, faire un cercle de riz au milieu d'une assiette plate. Sur ce lit de riz, disposer délicatement un rouleau de concombre . Avec un pinceau, huiler le rouleau pour apporter une touche de brillance. Par-dessus, déposer une quenelle de crème végétale à la pimprenelle. Décorer avec une toute petite feuille de pimprenelle.
 2. Ensuite, étaler la purée en cercle autour du riz à l'aide d'une poche à douille. Avec un pinceau, tracer une ligne d'huile de pimprenelle sur le côté et disposer des chips de pimprenelle d'un côté et d'autre de la ligne, de manière asymétrique. Faire une petite boule de pesto et la rajouter sur la trace d'huile. A l'aide d'un tamis, décorer l'assiette avec la poudre de pimprenelle. Rajouter du sel, des zestes de citron, du gomasio et du poivre rose.
-
-