

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
farine blanche 65% bio	250 g
levure fraîche bio	15 g
lait entier bio	375 g
Oeufs bio	3 (séparé les blancs des jaunes)
Sucre de canne bio	20 g
sel non raffiné	10 g
Beurre de ferme bio	100 g (fondu)
oignon rouge bio	0.50
pomme bio	0.50 (de type Santana)
citron jaune bio	0.50
crème fraîche bio	10 cl (liquide)
batonnets de betterave jaune	12 (en pickles)
rondelle de betterave rouge	4 (en pickles)
sirop de Liège bio	2 càs
maquée bio	4 càs
Filet de truite "saumonée" bio	2 pavé (de la commanderie7)
jus de pommes pétillant bio	1 bouteille (de chez Pierre-Marie Laduron)
de feuilles de lierre terrestre	15 poignées
Copeaux de parmesan bio	4 càs
poivre du moulin	

Ingrédient	Quantité
Noisette	4 càs

Préparation

1. 1ère étape : Les pickles de betteraves jaune et rouge (à préparer maximum la veille de la dégustation)
1 petite betterave rouge et 1 petite betterave jaune 100 ml de vinaigre de cidre ou de vin blanc 50 g de sucre de canne 1 bonne pincée de sel 200 ml d'eau 1 c à café de poivre noir en grain 1c à café de baies roses 1 c à café de graine de coriandre Thym, romarin Pour réaliser les pickles, mettre le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel dans une casserole. Faire chauffer le tout jusqu'aux 1ères ébullitions. Laisser refroidir. Trancher finement la betterave rouge et couper en bâtonnets la betterave jaune. Déposer les betteraves dans 2 pots stérilisés avec les épices. Verser le liquide vinaigré dessus et refermer le pot. Réserver au frais (cave ou frigo). Attendre minimum 12 h avant d'utiliser les pickles.

2. 2ème étape : La gaufre de Bruxelles Chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laisser refroidir. Chauffer un peu de lait (le tièdir) afin d'y délayer la levure fraîche. Dans un saladier mélanger au fouet la farine tamisée, le sucre et le sel. Verser le restant de lait puis les jaunes d'oeufs. Fouetter la préparation. Verser la levure délayée. Fouetter. Terminer avec le beurre refroidi, fouetter pour avoir une pâte bien lisse. Hacher au moins 5 poignées de lierre terrestre, puis l'intégrer à la pâte. Monter les blancs en neige. Ajouter les blancs montés et mélanger à l'aide de la maryse. Filmer la préparation et puis recouvrir d'un essuie. Laisser à t° ambiante pendant 2 h. Préchauffer le gaufrier (sur 8 si gaufrier Frifri). Déposer 2 louches de pâtes et étaler. Cuire +/- 8 minutes. Retourner le gaufrier quelques fois. Déposer les gaufres sur une grille et les mettre au four (60°) afin de les garder chaude. Pour une petite faim, couper la gaufre en 2. Pour une grand faim la laisser entière. Les quantités ci-dessous, des éléments déposer sur la gaufre sont estimée pour une demi gaufre.

3. 3ème étape : préparer les éléments Sirop Chauffer 4 c.à.s de sirop de Liège dans un peu d'eau. Dès que c'est fondu, mélanger et laisser refroidir. Truite Découper les 2 pavés de truite en tronçon de +/- 2 à 2,5 cm de largeur. Les déposer dans le cuiseur vapeur et cuire maximum 9 minutes. Saler et poivrer. Retirer la peau (elle s'enlève facilement à la main). Maquée au lierre Hacher finement 1 grosse poignée de lierre terrestre. Mélanger le lierre avec 4càs de maquée. Mettre quelque gouttes de citrons. Saler et poivrer. Mousse chantilly au lierre terrestre. A l'aide d'un extracteur de jus, extraire le jus d'une 10ne de poignées de lierre terrestre. Fouetter la crème fraîche et y ajouter une pincée de sel. Lorsqu'elle commence à prendre, rajouter le jus (garder une 4 c.à.c de jus pour le pétillant de pommes) . Fouetter jusqu'à avoir un mélange bien ferme sans que ça devienne du beurre. La mousse doit être d'un beau vert pastel. Mettre cette mousse dans une poche à douille avec une douille cannelée. Noisettes , oignon rouge et pomme Hacher les noisettes grossièrement. Couper finement le demi oignon rouge en lamelles. Couper au dernier moment des batonnets de pomme. Y déposer quelques gouttes de jus de citron.

4. 4ème étape : préparer l'accompagnement : le breuvage ! Mélanger le jus du lierre terrestre au jus de pomme pétillant. Le mélange doit mousser. Ce jus doit avoir une belle couleur verte ! Rajouter au moment de servir un glaçon ou l'on y préalablement inséré une feuille de lierre terrestre.

5. 5ème étape : le dressage Déposer les pickles sur une assiette pour avoir plus facile. Réchauffer au dernier moment les morceaux de truites pendant 1 minute. Tout doit être prêt, car il faut dresser

rapidement afin de garder le gaufre et la truite chaude ! Déposer sur les assiette, 1 demi-gaufre de Bruxelles. Y déposer quelques feuilles de lierre terrestre (pas en mettre de trop car les feuilles sont parfois un peu coriace) Bien choisir les plus jeunes d'un vert tendre. Façonner une petite quenelle de maquérE et la déposer au milieu de la gaufre. Mettre la truite sur la quenelle. Réaliser 3 petits « nuages » de mousse chantilly dans 3 petits carré de gaufre. Dresser sur la truite 1 demi rondelle d'oignon rouge et pas loin 1 à 2 bâtonnets de betterave jaune et de pomme. Saupoudrer de copeaux de parmesan et de noisettes hachées. Façonner une « fleur » de betterave rouge et la glisser dans un carré de la gaufre. Terminer par un filet de sirop de Liège. Bonne découverte culinaire !
