

# PETITS CHOUX AUX CAROTTES SAUVAGES



## Ingrédients pour 10 choux

Ingrédient	Quantité
Beurre	35 gr (pour le croustillant)
Cassonade	40 gr
Farine T55	40 gr (pour le croustillant)
eau	30 gr
Lait entier	60 gr
Oeufs entiers	60 gr
Sucre semoule	2 gr (pour la pâte à choux)
Beurre	25 gr (pour la pâte à choux)
Farine T55	35 gr (pour la pâte à choux)
sel	Quantité souhaitée
Pommes golden	250 gr (pour la compote)
Sucre semoule	20 gr (pour la compote)
Jus de pomme	13 gr
Fleur de sel	1 mg
Berce confite	10 gr
Graines de carotte sauvage	1 c. à c.
Pomme Granny Smith	1 pc (pour la décoration)
Citron vert	1/2 pc (pour la décoration)

## Préparation

1. Préparer le croustillant : mélanger les ingrédients du croustillant Étaler cette préparation entre 2 feuilles

Petits choux aux carottes sauvages 2ème édition  
de papier cuisson sur 2 mm d'épaisseur. Laisser figer 1 heure au frais et couper les disques de +/- 3 cm

<https://cuisinesauvage.org/recipe/petits-choux-aux-carottes-sauvages/>

Page 1 / 2  
CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2024

de diamètre avec un emporte-pièce.

---

---

2. Préparer la pâte à chou : dans une casserole, porter le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre à ébullition. Hors du feu, ajouter la farine en une seule fois, replacer sur le feu et dessécher la pâte pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle se détache des parois. Hors du feu, ajouter les œufs progressivement. Placer l'appareil dans une poche munie d'une douille n°10. Sur une plaque recouverte d'un silpat ou d'un papier cuisson ; former des boules de pâte de 3cm de diamètre, espacées de min 4 cm (les choux gonflent). Poser le croustillant par-dessus. Préchauffer le four à 230°C, éteindre-le, puis enfourner pour 12 minutes. Rallumer le four à 160°C et faites cuire encore 12 minutes.

---

---

3. Préparer la compote de pommes : dans une casserole, réaliser un caramel à sec, déglacer avec le jus de pomme, ajouter la fleur de sel puis les pommes en morceaux. Cuire la compote à couvert à feu doux pendant 30 minutes. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajouter les graines de carotte sauvage et les tiges de berce confites. Réserver au frais.

---

---

4. Préparer la chantilly ivoire au mélilot : la veille, faire bouillir la crème dans une casserole avec le mélilot. Laisser infuser quelques heures. Hacher le chocolat blanc, placer-le dans un cul de poule. Réchauffer le lait à 90°C puis le passer au chinois. Verser le lait sur le chocolat et mixer le tout. Laisser refroidir. Filmer au contact. Placer au frais 1 nuit. Monter au fouet avant utilisation

---

---

5. Dressage : garnir le chou de compote de pommes. À l'aide d'une douille n°14, dresser la chantilly, ajouter les bâtonnets de Granny Smith et du zeste de citron vert.

---

---