

# PETITS CHOUX AUX CAROTTES SAUVAGES



## Ingrédients pour 10 choux

| Ingrédient                        | Quantité                     |
|-----------------------------------|------------------------------|
| <b>Beurre</b>                     | 35 gr (pour le croustillant) |
| <b>Cassonade</b>                  | 40 gr                        |
| <b>Farine T55</b>                 | 40 gr (pour le croustillant) |
| <b>eau</b>                        | 30 gr                        |
| <b>Lait entier</b>                | 60 gr                        |
| <b>Oeufs entiers</b>              | 60 gr                        |
| <b>Sucre semoule</b>              | 2 gr (pour la pâte à choux)  |
| <b>Beurre</b>                     | 25 gr (pour la pâte à choux) |
| <b>Farine T55</b>                 | 35 gr (pour la pâte à choux) |
| <b>sel</b>                        | 0 Quantité souhaitée         |
| <b>Pommes golden</b>              | 250 gr (pour la compote)     |
| <b>Sucre semoule</b>              | 20 gr (pour la compote)      |
| <b>Jus de pomme</b>               | 13 gr                        |
| <b>Fleur de sel</b>               | 1 mg                         |
| <b>Berce confite</b>              | 10 gr                        |
| <b>Graines de carotte sauvage</b> | 1 c. à c.                    |
| <b>Pomme Granny Smith</b>         | 1 pc (pour la décoration)    |
| <b>Citron vert</b>                | 0.50 pc (pour la décoration) |

## Préparation

1. Préparer le croustillant : mélanger les ingrédients du croustillant Étaler cette préparation entre 2 feuilles de papier cuisson sur 2 revêtements d'épaisseur. Laisser figer 1 heure au frais et couper les disques de +/- 3 cm

*Petits choux aux carottes sauvages 2 revêtements*

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

*Page 1 / 2*

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,

2015-2026

de diamètre avec un emporte-pièce.

---

2. Préparer la pâte à choux : 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, éteigner-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.