

# COMME UN RISOTTO DE CONCOMBRE - OEUFS DE HARENG - LAIT BATTU - COULIS D'AIL DES OURS



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
concombre	2 pièce
oeufs de harengs	6 cac ((Arénkha))
lait battu	180 gr (ou mélange lait/yoghourt)
Feuilles d'ail des ours	200 gr
Xanthane	0.30 gr (optionnel)
Fleur de sel	0 QS
poivre	0 QS
Huile d'olive	0 QS
Vesce, fleurs de bourrache, fleur d'herbe à robert	0 QS

## Préparation

1. Eplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'une petite cuillère, retirer les graines et la pulpe centrale. Récupérer le jus des graines à l'aide d'une cuillère en bois et d'une petite passoire. Réserver. Emincer le concombre en fine brunoise (la taille d'un grain de riz). Vous pouvez aussi le râper ou utiliser votre robot. Réunir la brunoise de concombre et le jus dans un petit poêlon et saupoudrer de Xanthane. (qui donnera cette texture 'risotto' au concombre) Porter à ébullition et cuire 2 mn en remuant. Transférer dans un autre récipient et refroidir rapidement dans un bain glacé. Réserver au réfrigérateur.

2. Blanchir l'ail des ours quelques secondes dans de l'eau bouillante et salée. Refroidir dans de l'eau froide avec des glaçons pour bien fixer la chlorophylle. Mixer au blender avec quelques glaçons. Ajouter éventuellement un peu de bouillon ou de fond de volaille si le coulis est trop épais. Assaisonner.

3. Saler le lait battu à votre goût (+/- 1 gr de sel) et réserver

Comme un risotto de concombre - oeufs de hareng - lait battu - coulis d'ail des ours - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/risotto-de-concombre-oeufs-de-hareng-lait-battu-coulis-dail-ours/>

- 
- 
4. Trancher 24 rondelles de concombre et réserver.

---

---

  5. Déposer une cuillère à soupe de risotto de concombre au centre d'une assiette profonde. Poser une cuillère à café d'œufs de hareng sur le dessus. Répartir le lait battu dans les assiettes (+/- 30 gr) ainsi que le coulis d'ail des ours. Poser 3 tranches de concombre. Donner un tour de bon poivre et de fleur de sel. Décorer avec des feuilles de vesce, des fleurs de bourrache, des fleurs de géranium herbe à robert, quelques gouttes d'huile d'olive..

---

---