

UEONG JORIM - RACINES DE BARDANE À LA COREËNE

Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
racine de bardane	1 pc
huile de sésame/colza/olive	2 c. à s.
sauce soja/ tamari	3 c. à s.
sucré ou sirop	3 c. à s. (de riz, d'agave, d'érable,...)
Mirin	2 c. à s. (ou vinaigre de riz ou saumure de prunelles)
eau filtrée	8 c. à s.
Céleri-rave	1 pc
betteraves rouges	2 pcs
huile de sésame/colza/olive	60 ml (MARINADE LEGUMES)
sauce soja/ tamari	90 ml (MARINADE LEGUMES)
sirop d'agave ou d'érable	60 ml (MARINADE LEGUMES)
saumure de prunelles ou vinaigre de riz	60 ml (MARINADE LEGUMES)
graines de sésame	QS
Jus de citron	1 c. à s.

Préparation

1. Bien laver la racine. Éventuellement dans une bassine et vider les eaux dehors pour ne pas boucher l'évier s'il y a beaucoup de terre. Éplucher la peau. La racine noircit vite, donc garder dans l'eau froide avec une cuillère de jus de citron.

2. Couper la racine de bardane en biais, puis en julienne. Immerger dans l'eau citronnée pour empêcher le

3. Dans un poêlon, faire sauter la racine dans l'huile jusqu'à ce qu'elle soit translucide, 3 ou 4 minutes.

4. Ajouter l'eau, la sauce soja et le sucre ou édulcorant. Cuire 7-8 minutes, jusqu'à l'évaporation du liquide. Parsemer de graines de sésame.

Accompagnement légumes racines cultivées

1. La sauce "marinade" est la même que pour la bardane (moins l'eau), mais doublé en quantité.

2. Laver et couper le céleri-rave en rectangles de 6cmx3cmx1,5cm d'épaisseur. Laver et couper la betterave rouge les même dimensions, mais moins épais (6x3x0.5cm)

3. Faire cuire les légumes à l'étuvée dans 1 cm d'eau salée jusqu'à ce qu'on puisse facilement percer avec une fourchette. Verser les ingrédients pour la marinade dans un plat large. Laisser refroidir les légumes et en même temps faire mariner dans la sauce.

4. Juste avant le dressage, saisir les légumes des 2 côtés. Dresser dans l'assiette le betterave rouge en dessous du céleri-rave. Parsemer de graines de sésame. Servir la bardane sur un rond de riz.

Note

1. Les mesures 'cuillères à soupe' = 15 ml, donc doubler si on utilise des cuillère à soupe de table.
