

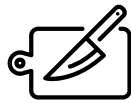


Valérie Morancy

découvrez sa recette :
Tartare végétal terre & mer



4 personnes



30 minutes



15 minutes

200 g de noix mélangées torrifiées (cajou, amandes, graines de tournesol et de courges)

200 g de noix de cajou mondées trempées préalablement dans de l'eau pendant 5 heures

1 pot de tartare d'algues provençal

1/2 citron

2 carottes des sables des Landes

1 botte d'asperge des Landes

2 cuillères de thé fumé lapsang souchong

Huile de coco, miso, gingembre confit, pesto, sel.



Pour réaliser le fond de tarte :

Mixer le mélange de noix avec 1 cuillère à soupe d'huile de coco, 1 cuillère à soupe de miso et une cuillère à soupe de gingembre confit. Une fois la consistance d'une pâte sablée obtenue débarrasser.

Pour réaliser le crème :

Mixer les noix de cajou préalablement trempées, avec 1 cuillère à soupe de tartare d'algues, le demi citron pressé, sel, jusqu'à l'obtention d'une crème. Ajouter un peu d'eau si besoin pour obtenir la bonne consistance.

Avec un économètre détailler des lamelles de carottes. Faire infuser le thé dans l'eau du cuiseur vapeur. Mettre les carottes à cuire à la vapeur pendant 5 minutes, réserver. Mettre ensuite les asperges épluchées à cuire de la même façon pendant 10 minutes, réserver.

Commencer le dressage en disposant la première préparation dans un cercle afin de créer un fond de tarte. Ajouter la crème. Dresser les lamelles de carottes autour de la tarte, puis les asperges. Ajouter 2 cuillères de pesto de roquette pour l'assaisonnement.