

Gâteau de brocolis et petit épeautre, sauce brocolis

Le tout en BIO

Recette proposée par Jean Montagard, chef bio, conseil culinaire

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Petit épeautre :

20g huile d'olive
80g d'oignons finement ciselés
200g de petit épeautre
½ cuillère à café de miso

Gâteau de brocolis :

600g de brocolis
100g de poireaux
20g d'huile d'olive
Sel, 1 pincée de macis poudre
1 cuillère à soupe de tamari
4 oeufs

La sauce :

300g de brocoli (seulement les bouquets)
½ citron de jus
1 dl d'huile d'olive
Sel, piment, ½ cuillère à café de tamari

RECETTE :

Préparation 40 minutes

Cuisson 35 minutes

Petit épeautre :

Rissoler l'huile d'olive avec les oignons. Dès que les oignons prennent une couleur blonde, verser la céréale, bien mélanger pour nacrer puis verser 2 fois le volume de la céréale en eau.

Ajouter le miso, amener à ébullition, poser un rond de papier et un couvercle et cuire 35 minutes à petit feu.

Gâteau de brocolis :

Dans une cocotte en fonte émaillée chauffer l'huile d'olive et faire suer les poireaux émincés sans coloration environ 5 mn.

Émincer finement le brocoli et le verser sur les poireaux, bien mélanger et verser 1 dl d'eau, couvrir d'un rond de papier et cuire 15 minutes à petit feu.

Retirer le rond de papier, mixer très finement la préparation en y ajoutant sel et macis puis casser les oeufs et mixer à nouveau. Rectifier l'assaisonnement.

Huiler 4 ramequins, les garnir à hauteur de la préparation et cuire au four 120° 20 minutes.

La sauce :

Cuire dans une eau salée à vive ébullition les bouquets de brocolis 7 minutes.

Retirer les brocolis et réserver 4 petits bouquets. Mettre le reste dans un grand verre mesureur avec le tamari, le jus de citron, 2 gouttes de piment.

Mixer finement en incorporant l'huile d'olive et 1 à 2 dl de la cuisson des brocolis suivant la consistance. Rectifier l'assaisonnement en sel.

Pour dresser :

Prépare un lit de petit épeautre, démouler au milieu le gâteau de brocolis, napper de sauce et poser au milieu un petit bouquet de brocoli prélevé sur les brocolis de la sauce.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO