

Sarrasin · Carottes · Champignons · Coriandre

Recette de Carlos Navarro, Restaurant Rechberg 1837 (ZH)

Ingrédients (4 personnes)

Pickles de carottes

200 g de carottes

20 g de vinaigre de pomme

Birnel

Sel

Porridge au sarrasin

100 g de graines de sarrasin

600 g d'eau

Sel

4 CS d'huile de colza pressée à froid

Purée de carottes

600 g de carottes

Sel

Huile de colza

Vinaigre de pomme

Birnel (facultatif)

Champignons rôtis

200 g de pleurotes

Huile de colza

Sel

Préparation

Pickles de carottes (la veille)

1. Nettoyer les carottes, les éplucher et les découper en fines lanières à l'aide d'un éplucher.
2. Mélanger le vinaigre de pomme avec le birnel. Ajouter les carottes. Poser une assiette dessus pour faire du poids et les maintenir immergées. Laisser macérer 24 heures.

Porridge de sarrasin, purée de carottes, champignons sautés

3. Mettre le sarrasin dans un récipient résistant à la chaleur. Faire rôtir au four 20 minutes à 160 °C. Laisser refroidir.



4. Verser l'eau sur le sarrasin, couvrir et poursuivre la cuisson 20 minutes à 160 °C. Laisser refroidir. Assaisonner avec l'huile de colza.
5. Nettoyer les carottes, les éplucher et les couper en cubes d'environ 2x2 cm. Saler légèrement.
6. Chauffer un peu d'huile dans une casserole, ajouter les carottes et les faire caraméliser à température moyenne (env. 30 minutes). Les réduire en purée au mixer, assaisonner avec du vinaigre de pomme et du sel. Pour une consistance plus souple, ajouter un peu d'huile de colza. Sucrez avec du birnel, selon les goûts.
7. Couper les pleurotes en larges bandes, les disposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Ajouter un filet d'huile et du sel.
8. Les faire rôtir à 200 °C pendant environ 15 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Finition

Disposer le porridge sur une assiette, ajouter la purée de carottes, les pickles et les pleurotes par-dessus. Parsemer de coriandre fraîche.

