Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Gazpacho multi texture tout en récup

Ingrédients

Dans un frigo, on a tous:, un reste de petits pois frais, quelques jeunes carottes flétries, 1 botte de radis avec les feuilles fânées, 1 botte de roquette un peu fatiguée, 1 pomme de terre bintje ridée, 1 courgette demi molle, 1 concombre pas très en forme, 1/2 fenouil un peu sec, 1/2 oignon un peu sec, 1/2 gousse d'ail, Un fond de vin rouge parti en vinaigre, Sel, Poivre , paprika, huile d'olive, , , ,

Préparation

Cette recette sera un exemple de ce que l'on peut faire en vidant son bac à légumes.
Au programme, liquide, solide, croustillant et croquant!
Peler la pomme de terre et la couper en tranches super fines. Déposer les tranches sur un disque perforé en silicone cuire pendant trois minutes au micro-ondes. Assaisonner une fois cuits
Couper la moitié des radis à la mandoline et l'autre moitié au couteau en fine brunoise.
Peler les carottes et faire frire les épluchures. frire également les fanes de carottes en petits bouquets.
Râper les carottes avec une râpe moyenne.
Transformer la courgette en tagliatelle à l'aide d'un spirelli.
Peler le concombre et couper la peau en fines lamelles pour en faire des tagliatelle.
Mélanger dans un bol, les tagliatelles de courgette et de concombre et assaisonner avec le citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Blanchir les petits pois en les plongeant rapidement dans l'eau frémissante, puis directement dans l'eau glacée.
Dans un blender déposer, les petits pois, le concombre, quelques feuilles de roquette, le demi oignon, l'ail et le fenouil. mixer. Ajouter de la glace pilée et mixer à nouveau. bien assaisonner et ajouter de l'huile en filet pendant que le blender tourne. Ajouter un filet de vinaigre
Servir dans une assiette creuse avec au milieu, un peu de courgettes, des tagliatelles de peau de concombre, des radis en brunoise et en rondelles et des croustillants de carotte. Servir avec des chips de pomme de terre maison.

Notes :