

VELOUTÉ ZÉZETTE

Une recette inspirée de Pierre Gagnaire? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Poullart, 2024, Ed Privat)

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/199/thumbnails/9_Pierre_G.jpg

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)?

?

- 4 blancs d'œufs?
- 270 g de champignons de Paris émincés?
- 300 ml d'eau de source?
- 300 ml de jus de pomme?
- 10 g de feuille de persil plat?
- 7 g de feuille de coriandre fraîche?
- 7 g de feuille de cerfeuil?
- 7 g de roquette?
- 3 càs de sauce soja?
- 200 g de purée de coco?
- 3 g de gingembre frais taillé en petits dés?
- 3 càs de yaourt grec?
- 1 jus de citron?
- 1 pomme verte?
- 1 cac d'huile d'olive?
- Sel

Préparation :?

Ajouter une pincée de sel aux blancs d'oeuf et les battre en neige

Faire 4 grosses quenelles que l'on cuit à la vapeur, au four à micro-ondes ou dans une eau frémissante. Réserver.?

Dans une casserole assez large, cuire à couvert pendant quelques minutes les champignons avec une goutte d'huile d'olive

Ajouter le jus de pomme, porter à ébullition.

Ajouter l'eau, la sauce soja, la purée de coco et laisser mijoter à couvert 20 min.?

Filtrer cette préparation en pressant bien fort sur les champignons pour extraire le maximum de jus (conserver les champignons).?

Mettre ce jus dans le bol d'un mixeur, ajouter toutes les herbes et le gingembre et mettre à tourner à grande vitesse. ?

Râper le zest puis puis presser le citron, hacher grossièrement les champignons et mélanger au yaourt grec

Incorporer la pomme verte coupée en très petits morceaux

Mélanger cet appareil au velouté d'herbes.

Pour le dressage, verser le velouté bien chaud dans un bol, déposer la quenelle de blanc d'œuf