

Palet de pois cassés sur lit de sarrasin et carottes et sa petite salade

Une recette délicieuse, sans aucune difficulté à réaliser.

Ingrédients (4 personnes) :

Sarrasin aux carottes :

- 200 g de sarrasin
- 390 ml d'eau
- 2 grosses carottes
- Huile d'olive (ou graisse de canard)
- Sel, poivre / tabasco

Palet de pois cassés :

- 150 g de pois cassés
- 300 ml d'eau bouillante
- 225 ml d'eau froide
- Curry
- Sel, poivre / tabasco
- Huile d'olive (ou graisse de canard)

Mousseline de carottes :

- 1 kg de carottes
- 150 g de beurre
- Sel, poivre

Salade fraîcheur :

- Fanes des carottes
- Graines germées
- Vinaigre balsamique, huile de colza.



Préparation du sarrasin aux carottes :

- Le sarrasin :
 - Peser 200g de sarrasin. Le laver et bien l'égoutter.
 - Amener à ébullition exactement 390 ml d'eau salée (en couvrant la casserole pour éviter l'évaporation).
 - Ajouter le sarrasin au préalable bien égoutté (c'est important pour ne pas ajouter d'eau, ce qui modifierait la cuisson du sarrasin).
 - Amener de nouveau à ébullition et cuire à petit bouillon et à couvert pendant 5 minutes.
 - Laisser reposer, toujours à couvert pendant 20 minutes. Le sarrasin va absorber l'eau.
 - De cette façon, les grains restent fermes et savoureux !
- Les carottes :
 - Peler et découper les carottes en brunoise.
 - Les faire cuire dans une poêle dans de l'huile d'olive (ou de la graisse de canard, suivant votre choix).
- En fin de cuisson, réunir le sarrasin et la brunoise de carotte et rectifier l'assaisonnement.

Préparation des palets de pois cassés :

- Faire tremper les pois cassés dans l'eau chaude directement dans le blender et laisser reposer 20 minutes
- Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Transférer dans une casserole.
- Verser l'eau froide dans le blender pour récupérer la matière que vous n'avez pas pu récupérer, activer un instant l'hélice, et verser le tout dans la casserole.
- Assaisonner.
- Faire cuire à feu moyen en mélangeant constamment jusqu'à ce que la purée change de texture (elle se détache un peu du bord).
- Rectifier l'assaisonnement.
- Transférer dans le plat de votre choix et bien aplatir.
- Laisser au frais au moins 2 heures avant de pouvoir emporte-piécer les palets.
- Juste avant de dresser, découper des disques à l'emporte-pièce, et les faire revenir dans de l'huile d'olive (ou de la graisse de canard) dans une poêle anti-adhésive, de chaque côté.

Préparation de la mousseline de carottes :

- Peler et découper les carottes en petits tronçons.
- Les cuire à l'eau salée.
- Les égoutter et les transférer dans un contenant haut.
- Ajouter le beurre et mixer finement.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Conserver au chaud.

Salade fraîcheur :

- Laver les fanes de carotte, bien les sécher, et séparer les pluches.
- Ajouter les graines germées.
- Assaisonner.

Dressage :

- Déposer dans un cercle la préparation au sarrasin, puis par-dessus un palet de pois cassés, de la mousseline de carotte et de la salade fraîcheur.