

PAPILLOTE DE LIEU NOIR ET SES LEGUMES D'HIVER

Ingrédients :

- 1Kg de lieu noir
- 50g de quinoa cru
- ½ carotte
- 1 poireau
- ¼ céleri boule
- 1 petit oignon
- 4 belles feuilles de chou vert
- 2 échalotes
- 1 citron
- 1 cuil à café de gingembre frais ou confit
- 1 cuil à café de crème fraîche
- 15 cl de vin blanc
- 250g de beurre
- Huile d'olive
- Curcuma



PREPARATION DU QUINOA AUX LEGUMES ET CURCUMA

- Couper la carotte, le céleri, la moitié du poireau et l'oignon en petit cube, séparer chacun d'eux car ils ont des cuissons différentes
- Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive, faire chauffer et ajouter l'oignon
- Laisser cuire 1min et ajouter la carotte puis le céleri et le poireau
- Faire cuire à feu doux et surveiller
- Pour la cuisson du quinoa, mettre le double d'eau que de quinoa, saler et huiler l'eau et mettre une cuillère à café de curcuma
- Le quinoa est cuit lorsque l'eau est totalement absorbée

NB : saler, poivrer et ajouter une petite cuillère de curcuma entre chaque légume

PREPARATION DU CHOU VERT AU GINGEMBRE

- Couper les feuilles de chou en gros triangles
- Faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 2min
- Débarrasser dans de l'eau froide pour qu'il garde sa couleur verte
- Couper le gingembre en tout petits dés

PREPARATION DE LA PAPILLOTE

- Couper 1 échalote et le reste du poireau en lamelles
- Faire chauffer du beurre, ajouter l'échalote puis le poireau, saler et poivrer
- Couper le citron en lamelles et le filet de lieu

- Assembler la papillote dans l'ordre suivant : échalote et poireau/filet de lieu/ lamelles de citron/1cuil à café d'huile d'olive/1 cuil à café de vin blanc/1 noix de beurre /sel et poivre. Refermer la papillote.

PREPARATION DU BEURRE BLANC

- Couper l'échalote le plus finement possible, la faire revenir dans du beurre
- Quand elle commence à accrocher, ajouter le vin blanc
- Laisser réduire jusqu'à évaporation quasi complète et ajouter la crème
- Sortir du feu et à l'aide d'un fouet incorporer le reste du beurre progressivement
- Saler, poivrer et ajouter un zeste de citron

PREPARATION DE L'ASSIETTE

- Mettre les papillotes à cuire à 200°C pendant 8 à 10min
- Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive, les légumes et le quinoa, mélanger et laisser chauffer à feu doux
- Dans une casserole, mettre un peu d'eau et une noix de beurre, faire fondre tout en remuant, ajouter le gingembre puis le chou, mélanger et laisser chauffer à feu doux
- Réchauffer très rapidement le beurre blanc
- Dresser l'assiette