

Salsifis rôtis au cumin , Ecume soja pak choï

par Sylvain Guillemot



- 10 gros salsifis (env.700 g)
- 1dl d'huile d'olive
- 4 choux pak choï
- 2 g de grain de cumin
- 1 dl de jus de légumes
- 1 c à café de bicarbonate
- 50 g de raifort frais
- 1 citron vert bio
- 500 g d'huile de tournesol
- gros sel, fleur de sel
- 1 litre de lait de soja Sojasun

Lutage : mélange de farine et eau, qui permet de faire un joint de pâte autour d'un couvercle pour une cuisson hermétique.

Plonger les salsifis quelques minutes dans une eau bouillante salée avec une cuillère à café de bicarbonate, puis les retirer dans une eau glacée afin de retirer la peau facilement en grattant avec les doigts. Déposer 8 salsifis épluchés dans un sautoir avec un peu d'huile d'olive au fond, saupoudrez de cumin et fermez le couvercle hermétiquement avec le lutage avant d'enfourner à 180°C pendant 30 minutes.

Faites réduire des 2/3, en casserole en remuant sans arrêt, la brique de lait de soja pour en récupérer 300gr, que vous réserverez au froid.

Emincez les côtes de choux pak choï avant de les faire suer en sautoir avec un peu d'huile d'olive,

puis en fin de cuisson ajoutez les feuilles, salez et remuez afin d'évaporer le maximum d'eau de végétation. Une fois cuit, pesez et mixez le chou au blender en ajoutant le même poids en soja réduit. Quand la préparation bien homogène et assaisonné, passez la au tamis et réservez la en siphon. Taillez les deux salsifis restants en fines lamelles à la mandoline avant de les frire dans une huile à 150°C pendant environ 3 minutes, pour obtenir des chips bien sèches.

Au moment, sortez les salsifis du sautoir pour les assaisonner avec la fleur de sel, du raifort râpé en guise de poivre et un zeste de citron vert. Déglacez le fond du sautoir avec le bouillon de légumes pour faire le jus, en le finissant avec un trait d'huile d'olive.

Dressez sur assiette chaude les salsifis, l'écume de soja, le jus et les chips de salsifis.

