

Tajine veggie et gressins au curry



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
292986	Haricots rouges cuits 2,5 kg	70 Gramme
293047	Orge perlé 2,5 kg	50 Gramme
217714	Tofu nature BIO 500 g Sojasun	60 Gramme
266819	Classic pinsa romana 230 g	50 Gramme
279872	Cubes de mangue 20 x 20 - 1 kg Bon&Engagé	30 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	10 Gramme
60473	Sauce pesto 1 kg Zini	10 Gramme
	Oignons rouges	10 Gramme
	Câprons	20 Gramme
	Roquette sauvage	10 Gramme
	Citron vert	1 Pièce
	Bouillon de légumes	0.2 Litre
	Jus d'orange	0.2 Litre
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Curry breton, graine de sésame prune umeboshi	PM
	Sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Préparer un bouillon de légumes puis le corser avec un jus d'orange réduit et du curry breton.
- 2 Tailler le tofu, le passer quelques instants dans un fumoir puis le mettre en marinade avec des graines de sésame à la prune umeboshi, du pesto, de l'huile d'olive et un jus de citron vert. Laisser mariner sous vide 6 heures en chambre froide.

Tajine veggie et gressins au curry

- 3 Faire suer les haricots rouges et l'orge dans de l'huile d'olive. Ajouter les échalotes et les oignons rouges finement ciselés. Assaisonner sel et poivre.
- 4 Déglacer avec le bouillon de légumes corsé puis les cubes de mangue. Assaisonner de sel et de poivre et cuire à couvert en évitant l'ébullition.
- 5 Laisser compoter jusqu'à évaporation du bouillon, sans dessécher le tajine.
- 6 Tailler la pinsa dans la largeur en fines baguettes. Les vaporiser d'huile d'olive et de curry breton.
- 7 Toaster les gressins au curry à la salamandre puis les maintenir au chaud.
- 8 Dresser. En finition : déposer un toupet de roquette sauvage et quelques câprons.

L'astuce du Chef



La cuisson avec un couvercle est le secret des tajines, elle permet de compoter et de rendre les ingrédients fondants, tout en gardant les saveurs de chaque ingrédients. L'idéal est de travailler avec un plat en terre cuite.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid