

Mojettes crème d'orge et feuilles d'épinards



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
277138	Bacon fumé Veggie 55 x 5,4 g env. La Vie	20 Gramme
100462	Haricots blancs demi-secs mojettes CE2 2,5 kg Paysan Breton Veggie	50 Gramme
293047	Orge perlé 2,5 kg Veggie	50 Gramme
262455	Epinards branches en portion CE2 2,5 kg Express d'aucy	50 Gramme
26211	Oignons émincés 2,5 kg Sélection du Quotidien	10 Gramme
220561	Pain focaccia en plaque nature 600 g	20 Gramme
	Orange	0.5 Pièce
	Sauce Sweet & Sour	0.01 Litre
	Baies de goji	5 Gramme
	Crème de coco	0.01 Litre
	Branche de persil plat	1 Pièce
	Coulis de piment jaune	5 Gramme
	Huile de noix	0.01 Litre
	Epices douces, sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Verser les grains d'orge dans le bol du mixeur. Puis ajouter le coulis de piment jaune.
- 2 Ajouter la sauce Sweet & Sour, les baies de goji et les oignons ciselés.
- 3 Ajouter la crème de noix de coco et le zeste d'une orange. Assaisonner de sel, poivre et quelques feuilles de persil plat.
- 4 Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse et lisse. Vérifier l'assaisonnement et réserver.

Mojettes crème d'orge et feuilles d'épinards

- 5 Monter en température les épinards, puis assaisonner de sel et de poivre. Ajouter l'huile de noix et réserver. Préparer une poêlée de mojettes dans de l'huile de noix, assaisonner de sel et de poivre puis réserver.
- 6 Dresser, en finition : déposer des brisures de bacon végétal. Servir avec un gressin de focaccia aux épices.

L'astuce du Chef



Utiliser les céréales (orge, épeautre, blé ...) mixées avec un bouillon de légumes ou de la crème de noix de coco comme base de liant apportera l'onctuosité à la recette, il sera alors possible d'ajouter une moutarde pour corser ou rehausser le goût, ou de la ricotta pour une touche lactée.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid