

# Fricassée d'épeautre et tofu, crème de maïs torréfié, chutney de tomate et fenouil



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
217714	Tofu nature BIO 500 g Sojasun	60 Gramme
223809	Petit épeautre 1 kg	60 Gramme
67172	Fenouil émincé 2,5 kg Paysan Breton	60 Gramme
3591	Maïs doux en grains 2,5 kg	60 Gramme
22512	Tomates en cubes 2,5 kg Sélection du Quotidien	30 Gramme
160577	Emincés d'oignons rouges	15 Gramme
20086	Ail coupé 500 g Sélection du Quotidien	5 Gramme
137755	Pain pochon précuit sur sole 450 g	70 Gramme
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon&Engagé	1 Pièce
	Bouillon de légumes	0.5 Litre
	Citron vert	1 Pièce
	Sirop d'agave	10 Gramme
	Huile de noix	0.01 Litre
	Sel, poivre	PM

## Etapas de préparation

- 1 Préparation de la marinade : tailler le tofu en cubes puis le saisir dans de l'huile de noix chaude. Ajouter la ciboulette, assaisonner sel et poivre, réserver. Passer le maïs au four pour lui apporter une légère coloration. Mixer le maïs, puis ajouter le bouillon de légumes pour obtenir une texture crémeuse. Assaisonner le petit épeautre de sel et de poivre, ajouter les oignons rouges, les segments de citron vert et l'huile de noix. Mettre sous vide au minimum 3 heures et utiliser en fonction des besoins.
- 2 Préparation du chutney : faire suer l'ail dans de l'huile de noix, ajouter les cubes de tomate, le sirop d'agave et le fenouil. Laisser compoter jusqu'à complète évaporation de l'eau de végétation, assaisonner de sel et de poivre puis réserver.

# Fricassée d'épeautre et tofu, crème de maïs torréfié, chutney de tomate et fenouil

3 Dressage, en finition : servir sur une tranche de pain au levain grillé préalablement frotté à l'ail, et un bouillon de légumes chaud.

## L'astuce du Chef

---



La marinade sous vide sera particulièrement utile et efficace, tant sur le plan bactériologique que sur la partie organoleptique. Mettre les ingrédients sous vide permet une infusion des saveurs et des arômes plus rapide tout en gardant la texture sans perdre leur identité. Le temps de marinade sera aussi plus court que sur une technique par trempage.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid