



BLINIS DE HARICOTS MUNGO

COULIS DE CAROTTES, SAUCE GRIBICHE ET CÈPES AU VINAIGRE

L'âne têtù
Julien Montet
Benjamin
et Mikoto Cruzet

INGRÉDIENTS

Pour les blinis

- 100 g de haricots mungo à faire tremper 12h minimum
- 5 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cm de gingembre frais
- huile d'olive
- sel
- poivre

Pour la sauce gribiche

- lait de soja
- citron

- vinaigre de cidre
- cornichons
- câpres
- sel
- poivre

Pour le coulis de carottes

- carottes
- ail
- cumin
- laurier

- un bocal de cèpes au vinaigre

PROGRESSION DE LA RECETTE

Pour les blinis

- Egoutter les haricots mungo
- Les mixer avec l'huile de sésame, le gingembre, du sel et du poivre
- Faire frire dans une poêle avec de l'huile d'olive en petit cercle

Pour la sauce gribiche

- Monter du lait de soja à l'huile avec un peu de citron
- Incorporer le sel, le poivre, le vinaigre de cidre et les cornichons, les câpres et l'ail préalablement écrasés

Pour le coulis de carottes

- Eplucher les carottes et les cuire dans de l'eau avec du cumin, un peu d'ail et les feuilles de laurier.
- Mixer, passer au chinois étamine et réserver

Dressage

Dresser le blini avec le coulis de carottes, la sauce gribiche et un cèpe au vinaigre