Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Légumes « minute »

Japon Vegan Veggie Mag #10 Rapide

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients

- 1 chou vert
- 4 carottes de couleur
- 2 betteraves crues
- 1 patate douce
- 1 belle branche de romarin
- 2 c. à s. d’huile de noix
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- 1 c. à s. de purée d’umébosis
- 1 c. à s. de jus de citron (de préférence citron Beldi)
- 2 rondelles de gingembre
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 c. à s. d'eau

- 2 noix hachées finement

1. Lavez les légumes. Etant donné qu'ils sont bio, inutile de les éplucher sauf la patate douce pour cette recette.
2. Emincez finement le chou vert en lanières, laissez les carottes entières, râpez les betteraves à l'aide d'un rouet ou d'une mandoline, coupez la patate douce en petits cubes.
3. Réservez une moitié de citron pour la sauce, et découpez l'autre moitié en tranches et placez-les sur les légumes, avec le romarin.
4. Veillez à bien séparer les légumes dans le tamis, afin que les betteraves ne colorent pas les autres légumes. Cuisez pour 7 minutes.
5. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette, avec les noix hachées, les huiles, la purée d'umébosis, le jus de citron, le gingembre finement haché, la gousse préalablement dégermée et hachée, mélangez bien, ajoutez l'eau.
6. Dressez les assiettes avec les légumes accompagnés de la sauce.

Le Japon est fascinant. Il ne sépare jamais la modernité de la tradition. Il conserve un profond respect pour ce qui est transmis par les anciens, « Si vous voulez connaître le nouveau étudiez d'abord l'ancien ». Il maintient un très haut niveau d'exigence artisanal, que l'on retrouve dans la gastronomie japonaise, rester au plus près de l'origine du produit pour ne pas le dénaturer et le sublimer.
Retrouvez un dossier spécial Japon dans le magazine 95° #10
Crédit photo Lionel Piovesan - Recette et stylisme culinaire : Anne Piovesan

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises