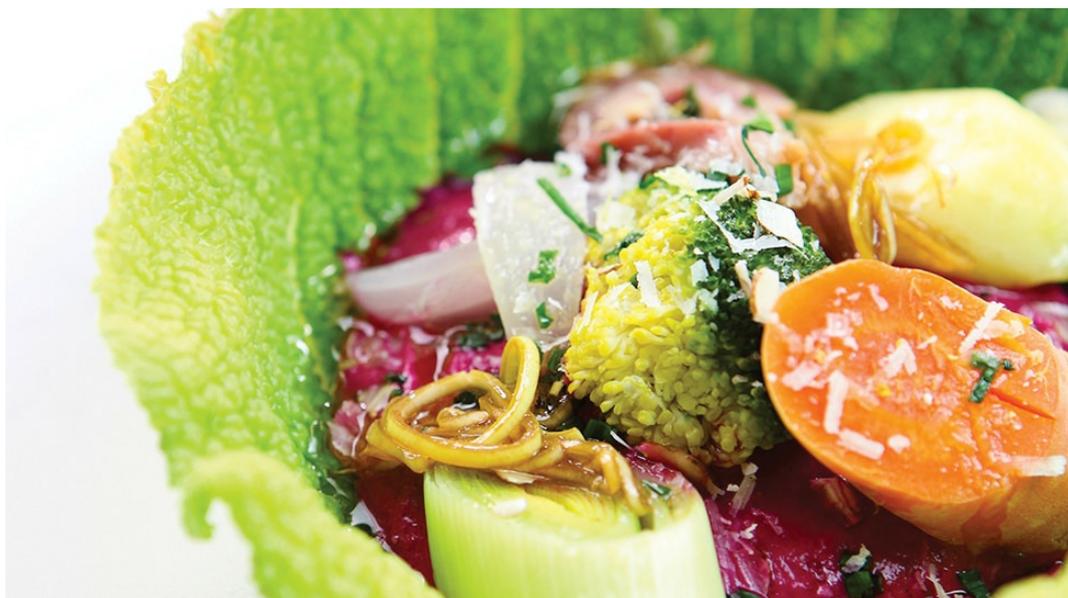


Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Ratatouille de printemps



[mag#14 chou printemps](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 1 tranche de petit salé
- 1 petit panais
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1/2 chou brocoli
- 2 betterave crues
- 1 c. à s. crème de raifort
- moutarde au curcuma
- lait de noisette

- 4 feuilles chou milan
- 1 botte ciboulette
- 1 gousse d' ail
- 1 oignon
- parmesan +18 mois d'affinage
- citron
- huile d' olive
- persil plat

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Éplucher le panais, la carotte et coupez-les en 4 parts égales. Coupez également le poireau l'oignon et le brocoli en 4 parts égales.
2. Répartir sur le tamis les légumes. Pour la cuisson prévoir une cuisson plus ou moins rapide selon le légume. Prévoir une cuisson totale de 5min pour l'ensemble. Réservez les légumes dans un plat froid.
3. Coupez les betteraves entières et faites les cuire pendant 8 min sur le tamis. Avec la pointe d'un couteau vérifier la cuisson, pour que le cœur soit encore dur.
4. Passez les betterave au mixeur avec la moutarde, le raifort, ½ botte de ciboulette et suffisamment de lait de noisette pour que l'ensemble soit liquide comme une sauce tomate. Ajoutez un peu de sel et de poivre.
5. Faites cuire les 4 feuilles de chou milan sans les superposer. Une minute de cuisson par feuille suffira. Elles serviront de support pour accueillir la ratatouille et pourront aussi être mangées !
6. Préparation du petit salé : Au centre de la bande, placez le persil plat. Assaisonnez avec une cuillère à soupe de citron, un filet d' huile d'olive et de l'ail finement coupé.
7. Enroulez le petit salé sur lui même maintenez-le serré à l'aide d'un papier film alimentaire. Faites-le cuire au Vitaliseur pendant environ 10 min. Une fois cuit, coupez-le en 4 parts. Prenez soin d'enlever le film alimentaire avant de servir.

Cette recette a été réalisée par le chef Olivier Roubini pour le magazine spécial recettes faciles #14 (mai juin 2018)

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

