Bouillabaisse végétale Infusion au fenouil Aïoli de basilic

mag 38 vegan vegetarien

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 4 pommes de terre rattes
- ½ bulbe de fenouil
- 2 artichauts poivrade (appelés aussi « bouquet »)
- 1 blanc de poireau
- 4 navets fanes

- 2 carottes
- 8 pistils de safran
- 0,5 l d'infusion de fenouil
  Pour l'aïoli de basilic
- 2 c. à s. de pomme de terre en purée
- 4 c. à s. de pesto
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre du moulin

1. Dans un peu d'eau, déposez les pistils de safran pendant 1 heure puis réservez.
2. Portez de l'eau à ébullition, dans une casserole, et faites infuser du fenouil séché. Ajoutez le safran. Réservez.
3. Laissez cuire 5 minutes à frémissement.
4. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
5. Nettoyez tous les légumes puis émincez le fenouil.
6. Tournez les artichauts ou retirez quelques feuilles externes et épluchez sur 6 cm les pieds des artichauts.
7. Taillez le poireau et les carottes en biseaux de 2 cm d'épaisseur puis taillez les navets en quatre en conservant 2 cm de fanes.
8. Déposez les artichauts sur le tamis du Vitaliseur pour 5 minutes de cuisson et ajoutez les pommes de terre. Faites cuire 5 minutes puis ajoutez le reste des ingrédients et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.
9. Pour préparer l'aïoli déposez la purée de pommes de terre dans un mortier, ajoutez l'ail et pilonnez l'ensemble. Ajoutez le pesto et terminez en incorporant l'huile d'olive en filet. Salez et poivrez selon les goûts.
10. Repassez, si nécessaire, les légumes à la vapeur et déposez-les dans les assiettes. Versez le bouillon chaud dans chaque assiette et servez l'aïoli à part.

Une recette du Chef Stéphane Gabrielly issue en avant-première du magazine 95 degrés #38 (juillet-aout-septembre 2022) sur L'AIR.

Méthode 95°

Cet aïoli contenant de la pomme de terre, il peut être conservé jusqu'à 3 jours, contrairement à une mayonnaise traditionnelle, contenant 90 % d'huile, qui fige au frais. Il est possible de préparer tous les légumes à l'avance en les enveloppant, une fois nettoyés et coupés, dans un linge humide au réfrigérateur. Vous les ferez cuire au moment de la réalisation de la recette. Ne laissez pas tremper les légumes dans un saladier d'eau pour les conserver car ils perdraient tout ou une grande partie de leurs vitamines. Pour l'infusion, cette recette propose du fenouil, mais il est très possible de modifier le parfum selon les goûts ou votre créativité, par de la verveine, du thym, ou un arôme de votre choix (à condition d'harmoniser le goût de l'infusion avec le plat). L'infusion, outre le goût qu'elle apporte comme un supplément d'âme au plat, ajoute un pouvoir digestif et

une hydratation. Elle se conserve jusqu’à 5 jours au frais.

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

Instagram