



Camille Adam, Marseille

Choux en texture, gremolata, sarrasin soufflé



4 personnes



45 minutes

INGREDIENTS

Choux en textures :

- 1 chou-fleur (petites fleurettes)
- 1 chou vert frisé
- 1 chou rouge
- Huile d'olive

Sarrasin soufflé :

- 50 g de grains de sarrasin
- Huile neutre (type tournesol ou pépins de raisin)

La gremolata :

- 1 bouquet de persil plat
- 1 gousse d'ail
- Le zeste d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATIONS

1. Préparer les choux en textures

- Rôtir le chou-fleur à 200 °C avec de l'huile, du sel et du poivre pendant 20 minutes.
- Poêler le chou vert émincé dans un peu d'huile d'olive jusqu'à tendreté.
- Mariner le chou rouge râpé avec de l'huile d'olive et du sel pendant 15 minutes.

2. Préparer la gremolata

- Mélanger le persil haché, l'ail haché, le zeste de citron, l'huile et le sel.

3. Préparer le sarrasin soufflé

- Chauffer les grains de sarrasin dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à éclatement. Égoutter et saler.

4. Dressage

- Disposer les choux (rôti, poêlé, mariné) sur une assiette.
- Ajouter la gremolata et parsemer de sarrasin soufflé.

Conseils

- Vous pouvez varier les types de choux en fonction des saisons.
- Ajoutez des noix torréfiées ou des graines pour encore plus de texture.

Valeur nutritionnelle (par portion)

Calories : 220 kcal

Protéines : 5 g

Lipides : 12 g

Glucides : 20 g

Fibres : 7 g