

alimentarium



Recyclons nos eaux de cuisson

Recyclons nos eaux de cuisson

Cubes de bouillon

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

200 g de poireau	100 g de persil
200 g d'oignons	1 feuille de laurier
200 g de carottes	50 ml d'huile d'olives
200 g de céleri branche	1 pincée de sel
200 g de navet	1 pincée de poivre
50 g d'ail	

Réalisation

- Couper finement l'ail et l'oignon.
- Couper en petits morceaux les différents légumes.
- Porter à ébullition 1 litre d'eau dans une casserole avec le laurier.
- Cuire tous les légumes ensemble jusqu'à ce qu'ils soient tendres .
- Égoutter les légumes et réserver le jus.
- Mixer finement les légumes.
- Chauffer l'huile dans une poêle et ajouter la purée de légumes, le sel et le poivre.
- Dessécher ce mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Verser cette pâte sur un papier de cuisson et étaler pour obtenir un carré d'un demi centimètre d'épaisseur.
- Passer au froid et couper des cubes de 2 cm de côté.
- Congeler ces cubes ou alors les dessécher dans un four entre 60°C et 80°C pendant 3-4h.

Sauce à salade

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

1 l de jus de cuisson des cubes de bouillon
300 ml de vinaigre
50 g d'amidon de maïs
100 ml d'huile
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Réalisation

- Porter à ébullition le jus de cuisson des légumes avec le vinaigre et l'amidon de maïs.
- Ajouter l'huile, le sel et le poivre.
- Mixer la sauce et conserver dans une bouteille.

Recyclons nos eaux de cuisson

Hommos

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

- 200 g de pois chiches trempés
- 1600 ml d'eau
- 20 g d'ail
- 100 g de Tahini
- 100 ml de jus de citron
- 100 ml d'huile d'olives
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cumin marocain (Kamun)

Réalisation

- Cuire les pois chiches dans l'eau environ 30 minutes.
- Égoutter les pois chiches et réserver l'eau de cuisson. Mixer les pois chiches avec le Tahini, le jus de citron et l'huile d'olives.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement et la consistance.
- Réserver au frais.
- Au moment de servir, saupoudrer la surface du hommos avec du paprika et un filet d'huile d'olives.

Mousse au chocolat

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

- 400 ml de jus de cuisson des pois chiches
- 300 g de couverture 65%

Réalisation

- Monter le jus de pois chiche en neige bien ferme.
- Fondre le chocolat au bain-marie dans un bol assez grand.
- Incorporer délicatement la neige au chocolat fondu.
- Remplir des coupes ou alors des ramequins et placer au frigo environ 3 heures.