



### Légumes variés

# Chou blanc cuit entier, emulsion miel et moutarde, poudre de moutarde



**12h50** **20 min** **12h** **30 min** **252**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour le chou

1 Chou(x) blanc(s)

#### Ingrédients pour l'émulsion miel et moutarde

100 g **Jaune(s) d'oeuf**  
60 ml **Vinaigre de miel**  
70 g **Moutarde**  
500 ml **Huile de tournesol**

#### Ingrédients pour la poudre de moutarde

200 g **Moutarde ancienne**

## Étape 1

### Préparation du chou blanc

- 1 Laver soigneusement le chou blanc, le déposer simplement sur une plaque et cuire le chou pendant 6H à 160°C.
- 2 Le chou va devenir très foncé sur l'extérieur. Se débarrasser des premières feuilles après cuisson.
- 3 Étaler la moutarde à l'ancienne sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 4 Faire sécher 6H à 85°C. Une fois sec, mixer les préparations.

## Étape 2

### Préparation de l'émulsion de miel et moutarde

- 1 Au bout de 6 heures, vérifier la cuisson du chou et de la moutarde. le chou doit être bien noir, tandis que la moutarde doit être sèche.
- 2 Mettre la moutarde séchée dans un blender et mixer pour obtenir une poudre.
- 3 Mettez le vinaigre de miel dans une casserole à feu

moyen et le réduire jusqu'à obtention d'un sirop.

- 4 Mélangez les jaunes d'oeuf, la moutarde et le vinaigre réduit dans le blender.
- 5 Versez l'huile de tournesol par petit filet dans le blender afin d'obtenir une mayonnaise. Le mélange doit être épais et crémeux.
- 6 Réserver la mayonnaise dans une pipette.
- 7 Si vous ne trouvez pas le vinaigre de miel, vous pouvez utiliser le vinaigre de cidre mélangé à du miel liquide et les réduire ensemble dans une casserole.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Retirer les premières feuilles du chou.
- 2 Coupez le chou en deux puis en quartiers.
- 3 Disposer le chou coupé en quatre dans le centre de l'assiette de présentation.
- 4 Pliez quelques feuilles de chou pour ajouter du volume au dressage.
- 5 Ajouter un peu de mayonnaise à la moutarde.
- 6 Terminer avec de la poudre de moutarde et du sel.