Mickaël Gaignon

Entrées froides aux légumes

Choux-fleurs marinés à la coriandre et piquillos

6h55	30 min	25 min	6h	170
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients

1 **Chou(x)-fleur(s)**
0.5 botte(s) **Coriandre**
10 g **Graines de coriandre**
2 **Echalote(s)**
2 cl **Huile d'olive**
25 cl **Vin blanc**
25 cl **Vinaigre de cidre**
1 branche(s) **Thym**
2 **Pimientos del piquillo**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Gros sel**

Étape 1

Préparations préliminaires

1. Eplucher les échalotes avec un couteau d'office.
2. Les ciseler finement et les réserver dans un bol.
3. Prendre les piquillos et les ouvrir en deux pour les vider de leur petits pépins.
4. Les tailler en triangles.
5. Prendre une assiette et tendre un film dessus.
6. Débarrasser les triangles de piquillos sur le film tendu et réserver au réfrigérateur.
7. Tailler le chou-fleur pour en faire des petits bouquets.
8. Équeuter la coriandre pour ne garder que les feuilles et réserver.

Étape 2

Cuisson de la sauce et du chou-fleur

1. Mettre une casserole d'eau à bouillir et la saler au gros sel.
2. Préparer un saladier d'eau glacée.

Pendant ce temps, mettre une casserole à chauffer et

3 Pendant ce temps, mettre une casserole à chauffer et ajouter un bon filet d'huile d'olive.

4 Faire suer les échalotes à feu doux sans coloration et ajouter la branche de thym, les graines de coriandre et les gousses d'ail claquées.

5 "claquées" signifie qu'il faut juste les frapper avec la paume de la main pour les fendre légèrement et qu'elle libère leur arôme.

6 Ajouter également les feuilles de coriandre et en garder quelques une pour la décoration de l'assiette.

7 Une fois les échalotes bien compotées, ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié en augmentant le feu.

8 Plonger les petits bouquets de chou-fleur dans l'eau salée en ébullition et laisser cuire.

9 Ajouter le vinaigre dans la casserole des échalotes et laisser réduire de nouveau de moitié

10 Vérifier la cuisson du chou-fleur.

11 Lorsqu'il est encore légèrement croquant à cœur, l'égoutter avec une écumoire et le refroidir dans l'eau glacée.

12 Égoutter le chou-fleur et le mettre sur une assiette couverte de papier absorbant.

13 En fin de réduction, passer le jus à travers un chinois étamine et verser le liquide obtenu dans le bol du mixeur.

14 Émulsionner la sauce avec un filet d'huile d'olive.

15 Mettre dans un saladier les sommités de chou-fleur à mariner avec la sauce encore tiède.

16 Couvrir et laisser mariner au minimum 6 heures au réfrigérateur.

Étape 3

Dressage

1 Positionner les sommités sur assiettes.

2 Verser un peu de sauce dessus ainsi que sur l'assiette.

3 Terminer le dressage en posant sur chaque sommité un triangle de piquillos et une feuille de coriandre.