

Finger food
Légumes miso



40 min 40 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISON

0

REPOS

168

CALORIES

Étape 1

Préparation de l'échalote

- 1 Préchauffer le four à 160°C (Th.5).
- 2 Eplucher l'échalote à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Déposer l'échalote sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé
- 4 Enfourner pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Laver les carottes, les navets et les radis à l'eau claire.
- 2 Garder les peaux et les queues.
- 3 Les couper en morceaux grossiers à l'aide d'un couteau d'office et réserver.

Étape 3

Préparation de la mayonnaise miso

- 1 Récupérer quelques zestes de l'orange à l'aide d'un zesteur et les réserver.
- 2 Presser les oranges à l'aide d'un presse-agrumes et réserver le jus dans un bol.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes miso

1 Carotte(s)
1 Carotte(s)
4 Navet
4 Radis
4 Radis
4 Radis
8 Radis

Ingrédients pour la mayonnaise miso

40 g Jaune(s) d'oeuf
50 g Miso
20 ml Huile d'arachide
1 Jus de citron
1 Orange(s)

Ingrédients pour le dressage

1 Echalote(s)
1 Fleur(s) alimentaire(s)
1 Fleur(s) alimentaire(s)
1 Poudre d'olives noires

- 3 Verser les jaunes d'œuf dans un bol puis ajouter le miso.
- 4 Verser l'huile d'arachide en filet tout en remuant à l'aide d'un fouet.
- 5 Fouetter jusqu'à ce que la mayonnaise monte, elle doit devenir ferme.
- 6 Verser ensuite un peu de jus d'orange et de jus de citron.
- 7 Ajouter les zestes d'orange et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 8 Réserver au réfrigérateur jusqu'au dressage.

1 Huile d'amande
1 Sel

Étape 4

Finition de l'échalote

- 1 Sortir l'échalote du four et la déposer dans un mortier puis l'écraser à l'aide d'un pilon jusqu'à obtention d'une poudre homogène.
- 2 Réserver.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir la poudre d'échalote sur des assiettes.
- 2 Huiler les légumes d'huile d'amande à l'aide d'un pinceau puis les disposer harmonieusement sur les assiettes, sur et à côté de la poudre d'échalote.
- 3 Disposer des touches de poudre d'olives noires et saupoudrer de fleur de sel.
- 4 Décorer les assiettes avec du mouron des oiseaux, de l'oxalis rouge et verte puis servir.