Mélanie Montagné

Finger food

Bentô fleur de carotte

20 min	20 min	0	0	336
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bentô

- 200 g **Riz rond**
- 8 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) de caille**
- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Carotte(s) violette(s)**
- 1 **Salade(s)**
- 1 **Feuille(s) de nori**
- 8 **Mini-épi(s) de maïs**
- 4 tranche(s) **Jambon cuit**
- 2 **Poireau**
- 8 **Tomate(s) cerise**
- 50 g **Radis noir**
- 1 **Ketchup**

Étape 1

Préparation des fleurs de carotte

1. Bien éplucher les carottes à l'aide d'un économe.
2. Former un ruban de carotte à l'aide d'un taille-crayon à légumes. Puis enrouler le ruban sur lui-même pour obtenir une fleur de carotte en serrant bien au centre.
3. Tailler un mini épi de mais en deux et insérer le morceau pointu au centre de la fleur pour former un pistil.
4. Décorer la fleur de carotte de quelques pousses de salade pour former son feuillage. Réserver sur une assiette.
5. Réitérer l'opération avec la carotte violette.
6. Au moment de réaliser les rubans de carotte, se rapprocher du plan de travail pour éviter que les rubans ne se cassent.

Étape 2

Préparation des petites poules

1. Réaliser une incision d'environ 5 mm de longueur dans l'oeuf de caille cuit à l'aide d'un scalpel.
2. Dans le prolongement de la fente, faire une autre incision d'environ 5 mm de profondeur à l'aide du

scalpel.

3. Tailler de fines rondelles de carotte à l'aide d'un couteau d'office. Puis, détailler une crète et un bec à l'aide du scalpel.
4. Insérer la crète dans la fente sur le dessus de l'oeuf de caille. Faire de même avec le bec dans la fente dédiée.
5. Découper du nori pour former les yeux des petites poules à l'aide d'une perforatrice à nori.
6. Humidifier la pointe d'un cure-dent puis coller les découpes de nori sur l'oeuf de caille.
7. Apposer une goutte de ketchup de chaque côté du bec sur l'oeuf pour former les joues.
8. Il est possible de trouver des emporte-pièces sur Internet pour réaliser les découpes en carotte.
9. Recommencer l'opération avec le reste des oeufs de caille.

Étape 3

Dressage

1. Mettre 2 à 3 cuillères à soupe de riz dans le bentô et l'étaler dans le fond.
2. Le riz servira de support aux personnages kyaraben.
3. Déposer délicatement les fleurs de carotte et les petites poules sur le riz.
4. Ajouter quelques pousses de raifort et de radis noir sur le riz. Puis, décorer de quelques tomates cerises.
5. Tailler une tranche de jambon en lamelles et les enrouler sur elles-même pour former des fleurs.
6. Couper quelques tranches de poireau et les disposer dans toute votre boîte à bentô en décoration.