



CHOU FLEUR FAÇON RISOTTO 1/2

BROCHETTES TERRE ET MER , BEURRE DE SAUGE

Et si l'on cuisinait le chou fleur comme un risotto? Essayez, le résultat est étonnant !



Ingrédients pour 6 personnes en entrée :

Ingrédients pour le risotto

- 50 g de parmesan en morceaux
- 50g d'échalotes
- 30 g de beurre demi-sel
- 500 g de chou-fleur en fleurettes
- 50 g vin blanc (sec mais pas trop acide)
- 130+20 g de crème liquide entière.
- sel et poivre
- 1 c. à café de fécule de maïs (Maïzena)

Ingrédients pour les brochettes terre et mer

- 12 noix de Saint-Jacques
- 6 tranches fines de lard fumé, recoupé en 2 dans la longueur

Beurre noisette à la sauge :

- 120g de beurre demi-sel
- 20 feuilles de sauge fraîche

Beurre noisette à la sauge (pour 10/12 personnes environ)

- Dans le bol du Thermomix propre et sec, peser le beurre et programmer 5mn à 120° vit 1
- Ajouter les feuilles de sauge et **reprogrammer 30 à 40mn à 120° vit mijotage** (jusqu'à l'obtention d'un beurre couleur noisette)

Le chou-fleur façon risotto

- Râper le **parmesan 10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
- Hacher les **échalotes 5 sec/vitesse 5**. Ajouter 20g de beurre, et faire risoller **5 min/120°C/vitesse 1.5. sans gobelet doseur**
- Couper le **chou-fleur en morceaux**, l'ajouter au contenu du bol, puis hacher **5 sec/vitesse 4**.
- Ajouter le vin, 130 g de crème, salez et faites **cuire 15 min/95°C/sens inverse/vitesse 1.5**.
- Ajouter la Maïzena délayée dans le reste de crème et prolonger la cuisson **5 min/100°C/sens inverse/vitesse 1.5**.
- Ajouter le parmesan râpé et mélanger à la spatule.

Les brochettes terre et mer :

- Enveloppez chaque noix de St Jacques d'une tranche de lard, et monter les brochettes.
- Cuire à la poêle dans un mélange de beurre et d'huile 2 min de chaque côté.





CHOU FLEUR FAÇON RISOTTO 1/2

BROCHETTES TERRE ET MER , BEURRE DE SAUGE

Service et présentation

- Le réchauffage du risotto avant le service est très facile au micro-onde.
- Dans une assiette calotte ou une coupelle ou une verrine, disposer 100g de risotto, une brochette juste cuite (pas de réchauffage), quelques feuilles de sauges frites dans le beurre et un filet de beurre de noisette)

Choix des ingrédients

Dans cette recette, le choix des ingrédients est très important. Choisissez un chou fleur très frais, bien blanc avec des feuilles très craquantes, un vin blanc pas trop acide (pas de muscadet par exemple), et une crème liquide 35% de matière grasse si possible (de Montaigu si vous trouvez)

La sauge

Très facile à cultiver au jardin, on n'en trouve pas facilement dans le commerce. En passant chez Grand frais, j'en vu qu'ils en proposaient. N'hésitez pas à commander

Idées brochettes

Initialement St Jacques bardées de lard fumé. Mais un mix avec des crevettes et du poisson est possible.

Et si certains n'aiment pas les produits de la mer, faites leur des brochettes au poulet ;)

Plus nombreux ?

Vous ne pouvez pas doubler les proportions de cette recette.

Faites là plusieurs fois et réchauffez le tout au micro-onde :)

