



Au menu:

Assiette composée : salade de choucroute aux noix, salade d'oranges aux carottes, salade de pommes de terre à l'estragon, pâté noix tournesol, houmous, ketchup à la betterave rouge, et carpaccio de jeunes navets et radis

### PÂTÉ NOIX TOURNESOL

### KETCHUP À LA BETTERAVE ROUGE

Graines de tournesol 200 g  
Noix cerneaux 200 g  
Huile de tournesol ou de noix 1 càs  
Origan séché 1 càs  
Ail écrasé 2 gousses  
Sel  
Pistaches 1 petite poignée

Betteraves rouges cuites 400 g  
Raifort ou moutarde 2 càs (un peu bombées)  
Jus de citron 40 g  
Sel, poivre  
Purée de noix de cajou 1 càs  
Huile d'olive 80 ml environ

Faire tremper les graines de tournesol 1 nuit (ou 4 heures). Éliminer les peaux qui se détachent en les frottant avec les mains dans plusieurs bains d'eau. Mixer tous les ingrédients plus ou moins finement sauf les pistaches, les ajouter en cours de mixage. Mettre en terrines individuelles ou dans un petit moule à cake chemisé pour présenter en tranches (bien tasser pour qu'il n'y ait pas d'air et que le pâté ne se casse pas au démoulage).

Tout mixer finement avec un mixeur plongeur dans un haut bocal sauf l'huile. Continuer à mixer tout en ajoutant l'huile peu à peu pour créer une émulsion et avoir une purée fluide et soyeuse. Rectifier l'assaisonnement.

### SALADE D'ORANGES AUX CAROTTES

Carottes 300 g  
Oranges 3  
Jus de citron 1  
Sel  
Cardamome graines écrasées 1 càs  
Huile d'olive 3 càs  
Noix de cajou grillées (facultatif)  
Olives (facultatif)

### SALADE DE CHOUCROUTE AUX NOIX

Choucroute 200 g  
Huile de noix 4 càs  
Cerneaux de noix 4

Mettre la choucroute dans un saladier sans la rincer ni l'essorer et la tailler grossièrement avec un couteau et une fourchette. Ajouter l'huile et mélanger. Décorer avec des cerneaux de noix.

Râper les carottes dans un saladier. Zester 1 orange et éplucher les 3 autres, détailler les quartiers, les couper en 3 et les ajouter ainsi que le zeste, le jus de citron, le sel, la cardamome, l'huile, mélanger et décorer avec les olives et les cajou.



### HOUMOUS

### SALADE DE POMMES DE TERRE À L'ESTRAGON

Pois chiches crus 250 g (550 g cuits)  
Bicarbonate de sodium 1 càc  
Ail 2 à 6  
Citron 1 à 2 (jus + zeste)  
Tahin 2 càs  
Cumin poudre (1 càs), piment (1 pointe de couteau)  
Paprika, sel, verdure (coriandre ...)  
Huile d'olive 8 càs

Faire tremper les pois chiches au moins une nuit. Les rincer et les cuire 15 à 20 min, à l'eau, à feu doux, à couvert avec le bicarbonate. Les rincer en les frottant dans les mains pour éliminer les peaux (en partie). Mixer les pois chiches, le sel, le jus et le zeste de citron, le tahin, l'ail épluché et dégermé, le cumin et le piment, 4 càs d'huile avec de l'eau froide.

Rectifier l'assaisonnement et la consistance. (le houmous doit être fluide, surtout s'il n'est pas consommé immédiatement car il épaissit en cours de stockage, il faut donc mettre assez d'eau. Les arômes doivent être bien présents, ne pas hésiter à en rajouter)

Étaler sur 8 à 10 petites assiettes. À l'aide d'une cuillère, dessiner une rigole en rond, y verser un filet d'huile d'olive et décorer avec des pois chiches, de la verdure et de la poudre de paprika, curcuma ou orties.

Pommes de terre (charlotte) 1 kg  
Échalotes finement ciselées 30 g  
Oignons finement ciselés 60 g  
Ail écrasé 2 gousses  
Moutarde 1 càs  
Sel, poivre  
Vinaigre de cidre 2 à 3 càs  
Eau 4 càs  
Huile de tournesol 3 càs  
Huile de colza 3 càs  
Estragon 1 petit bouquet

Laver les pommes de terre. Porter à ébullition 150 ml d'eau dans une grande casserole, ajouter les pommes de terre, couvrir et cuire 10 min à petite ébullition. Placer en MN pour 40 min. Réaliser la sauce en mélangeant les autres ingrédients dans un saladier. Éplucher et tailler les pommes de terre en cubes et les incorporer à la sauce encore chaudes, servir tiède.

### CARPACCIO

Jeune navet 1  
Betterave chioggia 1  
Radis green meat 1

Les tailler en rondelles très fines à la mandoline et les ranger sur chaque assiette avant de les garnir d'autres salades.



### DÉCORS DES ASSIETTES

**Graines germées de poireaux**  
**Radis ostergrüss** taillés en très fines  
rondelles à la mandoline

**Graines de tournesol et de courge,**  
grillées (à peine toastées) à secs dans  
une poêle puis mélangées dans un bol  
avec très peu de tamari.

