Recette

Steaks au chou rouge sur purée de carottes

Recette de Noël : un sapin bleu décoré. Une recette qui surprend les yeux et les papilles.

40 Min.
Temps de préparation

120 Min.
Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

CHOU ROUGE

3 **petits choux rouges de 600 g env., en tranches d'une épaisseur de 2 cm** De saison

1 **orange bio, zeste râpé, tout le jus**

50 g **de beurre à rôtir, fondu, refroidi**

1 cc **de pâte de miso**

1/2 cc **de cannelle**

1/4 cc **de poudre de clous de girofle**

1 pincée **de piment**

PURÉE DE CAROTTES

600 g **de carottes, en fines tranches** De saison

2 dl **de bouillon de légumes**

200 g **de pommes de terre à chair farineuse, en fines tranches** De saison

1 cs **de curry en poudre**

1/2 cc **de cumin**

1 cs **de sel**

2 cs **de beurre**

GARNITURE

10 g **de micro greens**

50 g **de noisettes, grillées, grossièrement hachées**

4 cs **d'huile de colza**

1 cc **de sel de mer grossier**

Voici comment faire

1 de 4

CHOU ROUGE

Mélanger l'orange avec les ingrédients jusqu'au piment. Tartiner la marinade sur les tranches de chou et les poser sur les plaques préparées. Couvrir et laisser mariner pendant env. 1 heure.

2 de 4

CUISSON

Faire cuire pendant 20 à 25 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante).

3 de 4

PURÉE DE CAROTTES

Porter le bouillon à ébullition avec les carottes et les pommes de terre, assaisonner, couvrir et laisser mijoter à petit feu pendant 25 minutes. Réduire les légumes en purée, ajouter le beurre et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Répartir la purée sur les assiettes et poser 3 à 4 steaks pas taille descendante sur la purée.

4 de 4

GARNITURE

Garnir avec les micro greens et les noisettes, verser l'huile dessus et saler.