Menu de novembre 2017

Pot-au-feu végétal, sauce au sésame

(pour 2 personnes)

Sauce au sésame

- 25 g de sésame blanc
- 25 g de tamari
- 25 g de mirin (vinaigre de riz sucré)
- 25 g d'huile de sésame bio

Faire torréfier les graines de sésame à la poêle jusqu'à les faire crépiter sans cesser de remuer. Une fois bien doré, placer le sésame dans un cul-de-poule et incorporer immédiatement le tamari puis le mirin et l'huile de sésame puis remuer le tout.

Pot-au-feu végétal

- 200 g de chou-rave
- 2 carottes
- 1 petit céleri
- 1 poireau (garder le haut des feuilles pour une autre utilisation, un potage par exemple)
- 400 g de chou frisé
- 4 pommes de terre
- 2 oignons, dont un piqué de 5 clous de girofle
- 100 g de comté
- 2 feuilles de laurier et une belle branche de thym

1 Couper le chou-rave, les carottes et le céleri en gros morceaux, le chou en 2 ou 3 quartiers, éplucher les pommes de terre.
2 Enfermer le morceau de fromage dans une mousseline (prendre une compresse stérile), fermer ce petit paquet par une ficelle et l'attacher à la poignée de la cocotte. On peut, bien sûr, mettre le fromage directement avec les légumes, mais la présentation du plat fait moins soignée...
3 Déposer le tout dans une grande cocotte à fond épais. Recouvrir d'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter trois quarts d'heure. Le temps de cuisson dépend de la cocotte et peut durer 1 heure et demie.
4 Saler si nécessaire, enlever le „petit paquet de fromage", les herbes et servir avec la sauce au sésame.

Suggestions

entrée possible : salade verte („pain de sucre" ciselée ou laitue de saison) et radis noir râpé.

Le „petit paquet de fromage" : ouvrir le paquet, enlever le plus gros du fromage, puis déposer la mousseline dans un bol contenant du vinaigre blanc. Laisser toute une nuit, le fromage qui reste va alors se décoller et la mousseline pourra être lavée.

Après le repas, séparer les légumes du bouillon.
Les légumes réchauffés à la vapeur pourront être présentés avec des cornichons et de la moutarde.
Le bouillon est excellent, à servir chaud, nature ou avec des petites pâtes à potage...

La sauce au sésame pourra être utilisée pour accompagner une cocotte de légumes, des légumes frits ou servir de sauce pour une crudité.