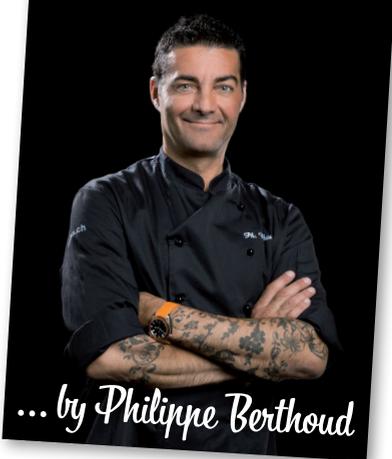


Recette de l'émission

«Au secours, je cuisine» du 27.05.16



... by Philippe Berthoud

Les légumes sous un autre jour ...

... avec du chou-fleur, radis rôtis et soupe froide de salade pommée

Ingrédients pour 4 personnes

... pour le chou-fleur au four:

- 1 chou-fleur
- 3 cs d'huile d'olive
- Sel

... pour les radis rôtis

- 2 bouquets de radis
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cc de beurre
- 1 burrata
- 1 cs de ciboulette
- Sel, sucre

... pour la soupe froide de salade pommée

- 1 petite salade pommée, lavée
- 4 cs de crème fraîche
- 2 cs de menthe fraîche
- 1 cs de basilic
- Eau, sel

Préparation Préchauffer le four à 180°C, chauffage inférieur et supérieur. Enlever les feuilles du chou-fleur, enduire celui-ci d'huile d'olive, saler et recouvrir d'une feuille d'aluminium. Cuire au four pendant à peu près 1,5 heure, mais enlever la feuille d'aluminium après les 30 premières minutes. Vinaigrette: 6 cs de fines herbes hachées, comme : persil, ciboulette, basilic, etc. Mélanger avec 4 cs d'huile d'olive, 2 cs de vinaigre de vin blanc et 1 cc de miel. Saler et poivrer. Servir avec le chou-fleur. | Laver les radis et les couper en deux. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu fort et faire revenir les radis durant env. 2 minutes. Assaisonner avec un peu de sel, deux



pinçées de sucre et une cuillère à café de beurre. Répartir la burrata sur une assiette, garnir avec les radis chauds, verser quelques gouttes d'huile d'olive et saupoudrer le tout avec la ciboulette. | Après l'avoir lavée, mixer en purée la salade pommée avec la crème fraîche, la menthe et le basilic, en ajoutant un peu d'eau jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée. Assaisonner avec le sel et le poivre, puis déposer au minimum une heure au réfrigérateur. Avant de servir, mélanger encore une fois, garnir avec un peu de crème fraîche et des fines herbes fraîches. Conseil : au lieu de l'eau, on peut aussi utiliser un bouillon de légumes froid. L'inconvénient, c'est que la soupe devient alors légèrement brunâtre.

Plus de recettes sous:

www.journaldujura.ch/berthoud

Rediffusion la semaine qui suit, du lundi au vendredi entre 14h et 16h ou entre 18h et 18h30, ou via Live-Player, sur www.telebielingue.ch, Facebook et sur les services de TV-Online comme Zattoo, Wilmaa, etc.

MANOR  FOOD



TeleBieline

www.telebielingue.ch