



Recette Recette panna cotta végétale, quinoa soufflé et semoule de choux romanesco

Temps : 30 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Découvrez une idée recette originale pour un accompagnement.

Préparation

Etape 1

Mixer la moitié des légumes grillés et ajouter la crème liquide, faire tiédir l'ensemble à 40°C et ajouter la gélatine. Assaisonner avec le romarin, débarrasser dans un contenant de votre choix et faire prendre au frais pendant 1 h, réserver jusqu'au moment de dresser.

Etape 2

Cuire le quinoa à l'anglaise, égoutter et réserver la moitié. Faire sécher au four le quinoa restant en remuant de temps en temps puis frire dans un peu d'huile arachide à couvert, réserver.

Etape 3

Mélanger la moitié de quinoa réservé avec les brisures de choux romanesco. Réaliser une vinaigrette avec les brisures de framboise, le vinaigre de framboise et l'huile d'olive, réserver.

Etape 4

Dans une assiette dresser la panna cotta au centre de l'assiette et déposer harmonieusement tous les légumes afin de rendre l'assiette colorée et gourmande. En finition Saupoudrer avec le mélange quinoa/légumes et finir avec le quinoa soufflé

Etape 5

Cette recette de panna cotta végétale est la recette anti-gaspillage par excellence. Elle permet d'utiliser tout type de légumes en fin de vie.

Ingédients



1 kg Trio de légumes grillés



300 g Crème liquide végétale



70 g Texture gélatine



1 g Romarin



150 g Fleur d'artichaut alla romana



50 g Fruit du caprier



50 g Tomates cerises semi-séchées



50 g Asperges vertes



40 g Maïs grillé



300 g Quinoa



100 g Chou romanesco



30 g Fèves



200 g Duo de carottes



100 g Brisures de framboise



300 ml Huile d'olive



50 ml Vinaigre de framboise



200 g Courgette fraîche



100 g Chou fleur violet frais

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	897
Matières grasses (g)	3.9
Dont acides gras saturés	16.4
Glucides (g)	11.9
Dont sucres	2.5
Protéines (g)	3.6
Sel (g)	0.24