



Triologie de choux

Ingredients (4 pers)

1 chou fleur
6 choux de Bruxelles
1 orange bio
Noisettes de la Maison Carayon
1 pincée de sucre
Beurre demi-sel
2 cuillères à soupe d'Amaretto
Boisson végétale non sucré (amande ou soja)
sel poivre



Préparation

Séparer les sommités de chou fleur du corps.

Dans une casserole mettre à cuire le corps du chou fleur recouvert à hauteur avec la boisson végétale à feu doux jusqu'à ce que le chou puisse être mixé. Assaisonner et réserver dans un four basse température à 60°.

En même temps, mettre de l'eau à bouillir et blanchir les choux de Bruxelles,

Une fois que la pointe du couteau rentre bien dans les choux, les retirer du feu dans une bassine d'eau froide pour stopper la cuisson. Les tailler en deux puis les poêler dans un beurre demi-sel moussieux afin de les colorer.

Puis réserver dans un four basse température à 60°.

Nettoyer puis zester l'orange bio dans un récipient, puis presser son jus et réserver.

Torréfier quelques noisettes dans une poêle à feu vif. Lorsque vous les retirez du feu, en concasser une partie et en garder pour la décoration.

Prendre une poêle dans laquelle on met du beurre à fondre avec sel/poivre et une pincée de sucre, ajouter, lorsque le beurre est fondu, les sommités des choux avec la poudre de noisettes, les zestes d'orange et deux cuillères à soupes d'Amaretto. Couvrir le tout et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète.

Les sommités doivent être légèrement croquantes et nappées des sucs de cuissons.

Dressez le tout avec amour.



**RECETTE DU CHEF
GABRIEL BOURZAT**

les tables du gers



L'Os y Thym, traiteur et domaine
événementiel
168 chemin de la Castagnère
32350 Barran

Tél : 06 60 76 53 56 | E-mail :
losythym@gmail.com