ma cuisine santé

Escabèche de choux-fleurs aux agrumes et safran

12/11/2019 à 11h11

Par Armand Arnal

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 10 personne(s)

Ingrédients :

- 2 gros choux-fleurs
- 400 g de carotte orange
- 400 g de carotte jaune
- 6 oranges
- 4 citrons
- 4 cuillères à café de coriandre en grains
- 1 cuillère à café de poivre en grains
- 10 cl de vermout (apéritif à base de vin)
- 4 branches de coriandre fraîche
- 10 cl d'huile d'olive bien mûre
- 1 tête d'ail épluchée
- 5 oignons rouges
- 2 g de pistils de safran
- 1 l de lait

Préparation :

- Taillez les choux-fleurs en sommités (coupés au couteau en petits bouquets) de 2 à 3 cm de diamètre. Gardez les parures pour la purée.

La marinade :

- Mélangez le Vermout, le jus de 6 oranges et de 4 citrons. Ajoutez 1 cuillère à café de graines de coriandre et une demi cuillère à café de poivre, 2 branches de coriandre, une gousse d'ail hachée et des pistils de safran.

L'escabèche (sauce) :

- Coupez les carottes et la gousse d'ail en tranches de 3 mm d'épaisseur. Prélevez les zestes d'une orange et d'un citron. coupez-lesen fine julienne et faites-les blanchir 2 fois chacun. Coupez les oignons en petits quartiers ;
- Faites suer sans coloration les sommités de choux-fleurs (3 minutes) puis ajoutez les carottes et l'ail, les oignons, le reste des grains de poivre et de coriandre ;
- Déglacez avec la marinade et faites réduire de moitié ;
- Saler et poivrer ;
- Les légumes doivent êtres légèrement croquants. Débarrassez-les et ajoutez-y une branche de coriandre fraîche qui infusera pendant le refroidissement, ainsi qu'1 filet d'huile d'olive.

La purée :

- Dans une casserole, déposez les parures de choux-fleurs et couvrez à hauteur de lait. Laissez cuire à feu doux environ 5 minutes puis débarrassez en séparant le liquide du solide. Mixez le solide en incorporant l'huile d'olive afin d'obtenir une purée lisse. Laissez refroidir, assaisonnez si nécessaire ;
- Procédez au dressage, vous pouvez y ajouter une fleur comestible comme la capucine (feuille et fleur).