

Taboulé de chou-fleur au saumon fumé et asperges

Pour 4 Personne(s)

Ingrédients

1 chou-fleur
4 tranches de saumon fumé
8 asperges vertes
mesclun de salade
1 botte de ciboulette
huile d'olive
sel, poivre
Pour la mayonnaise :
1 jaune d'oeuf
2 c. à café de moutarde
1/4 litre d'huile de pépins de raisin
sel, poivre

Préparation

Portez à ébullition 2 grandes casseroles d'eau salée. Coupez les pieds des asperges. Coupez le pied du chou-fleur et détachez-en les bouquets. Plongez les bouquets de chou-fleur, 10 min dans l'eau bouillante. Plongez les asperges dans la 2ème casserole d'eau bouillante et laissez cuire 4 min puis mettez-les dans un saladier d'eau additionnée de glaçons. Egouttez et réservez-les.

Ecrasez les bouquets de chou-fleur à la fourchette, jusqu'à obtention d'une purée. Lavez et ciselez la ciboulette. Préparez la mayonnaise : au fouet, mélangez le jaune d'oeuf et la moutarde puis ajoutez l'huile de pépins de raisins en filet, tout en fouettant. Fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange ferme et lisse.

Ajoutez la ciboulette à la purée de chou-fleur, salez, poivrez et mélangez. Puis ajoutez la mayonnaise à la purée et mélangez bien. A l'aide d'un petit cerclage, mettez la purée de chou-fleur au centre de l'assiette. Puis enlevez délicatement le cerclage. Assaisonnez la salade, avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Entourez le dôme de purée avec une tranche de saumon fumé. Coupez les asperges en deux, dans le sens de la longueur. Disposez 4 demi-asperges autour du dôme de purée. Ajoutez un peu de salade au dessus de la purée. Décorez le tour de l'assiette d'un filet d'huile d'olive.

Astuces

Il est nécessaire de tremper les asperges dans de l'eau très froide, afin qu'elles gardent leur belle couleur verte. Si vous n'avez pas de cerclage de cuisine, vous pouvez vous servir d'un morceau de tuyau en PVC (neuf et bien nettoyé avant usage, évidemment !).

NB: Cette recette vous est proposée par Emmanuelle PARENT et Luc PEZOT, chefs du restaurant "Le Bistrot de la Tranchée" à Tours.