

HARICOTS TRADITIONNELS

DIFFICULTÉ : ●●● Moy.

NÉCESSITE DE L'AIDE : 

PORTIONS : 



INGRÉDIENTS

POUR LES HARICOTS :

- 60 g de crème d'avocat
- 60 g de haricots sautés

- 8 g de tomates douces
- 8 g de poudre de céréales
- 12 biscuits au quinoa
- Bourgeons et fleurs

POUR LA CRÈME D'AVOCAT :

- 500 g d'avocat
- 8 g de coriandre
- 4 g de sel
- Jus de 4 citrons

POUR LES HARICOTS SAUTÉS :

- 60 g de haricots cuits
- 8 g d'oignon rouge, haché en brunoise

- 4 g d'ail émincé
- 4 g de gingembre haché
- 20 ml d'huile de sésame
- Sel selon le goût
- Poivre selon le goût

POUR LES TOMATES DOUCES :

- 200 g de tomates cerises
- 300 g de miel

POUR LA POUDRE DE CÉRÉALES :

- 50 g de maïs grillé
- 35 g de café moulu

- 50 ml de miel

- 20 g de farine

- 15 g de beurre non salé

POUR LES BISCUITS AU QUINOA :

- 50 g de quinoa noir

145



PRÉPARATION

POUR LA CRÈME D'AVOCAT :

1 Dans un mixeur, ajouter tous les ingrédients et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Réserver au réfrigérateur.

POUR LES HARICOTS SAUTÉS :

1 Dans une poêle, faire revenir l'ail avec l'oignon et le gingembre. Ajouter les haricots et faire revenir pendant environ 2 minutes, saler et poivrer au goût, ajouter l'huile de sésame et retirer. Conserver au froid dans le réfrigérateur.

POUR LES TOMATES DOUCES :

1 Faire cuire les tomates dans le miel à feu doux pour obtenir une sorte de sirop, retirer lorsque la texture du miel est un peu épaisse, réserver les tomates dans le liquide.

POUR LA POUDRE DE CÉRÉALES :

1 Tempérer le beurre jusqu'à ce qu'il soit lisse. Broyer le maïs jusqu'à l'obtention d'une sorte de terre grossière. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sorte de pâte. Étaler la pâte sur une plaque ou de cuisson et la faire cuire au four à 150°C pendant 10 minutes. Retirer, laisser refroidir et conserver dans une boîte hermétique.

POUR LES BISCUITS AU QUINOA :

1 Mettre le quinoa dans un mixeur avec un peu d'eau et mixer jusqu'à ce qu'il soit complètement broyé. Mettre le mélange dans une casserole et faire cuire pendant 10 minutes à feu moyen. Ensuite, étaler le mélange sur une plaque de cuisson, en essayant de l'étaler le plus finement possible, et le faire cuire au four à 120°C pendant environ 30 minutes. Retirer et conserver dans un endroit sec.



Assemblage

1 Déposer une ligne de crème d'avocat sur une assiette réfrigérée en guise de base. Sur le dessus, placer les haricots sautés simulant un jardin, coller les crackers de quinoa (vous pouvez les remplacer par n'importe quel autre aliment croquant) sur l'avocat et placer les tomates coupées en morceaux. Terminer en plaçant la poudre de céréales. Enfin, décorez avec des fleurs et des pousses. Servir froid.

Brunoise : Couper en très petits cubes (1-3 mm) et homogènes pour une cuisson uniforme.

Tempérer : Le tempérage consiste à égaliser ou à réguler la température d'un produit.