

Nos meilleures recettes

Les recettes utilisées une fois ou mises en place pour une saison au pont !

- [LES SOUPES](#)

- [Soupes orties lentilles legumesinspires.com](#)
- [Soupe aux légumes crémeuse](#)
- [Soupe de Pois Chiche à l'oriental](#)
- [Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron](#)

- [LES PLATS](#)

- [Chile au tofu fumé](#)

- [Repas de fêtes](#)

- [Jour de l'an](#)

- [Les salades](#)

- [Salade de radis noir, poire et vinaigrette au jus d'orange](#)

LES SOUPES

Soupes orties lentilles

legumesinspires.com

Ingrédients pour 4 personnes:

- * 1 gros oignon jaune
- * 2 carottes
- * 1/2 c. à café de thym
- * 2 pommes de terre moyennes (env. 200g)
- * 1,25l d'eau
- * 50g de lentilles noires beluga ou lentilles vertes du Puy
- * un saladier d'orties fraîches (ce qui fait environ 125g de feuilles)
- * *facultatif*: de la crème liquide

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Temps total nécessaire en cuisine: 50 minutes

1/ Peler et émincer l'oignon. Brosser les carottes sous l'eau puis les couper en deux dans la longueur et ensuite en demi-rondelles. Verser un peu d'huile dans une casserole puis faire revenir l'oignon et les carottes à feu moyen avec deux pincées de sel et le thym pendant 5 minutes.

2/ Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les laver. Les couper en gros cubes.

3/ Verser 1,25 litres d'eau dans la casserole, saler et ajouter les lentilles et les cubes de pommes de terre. Porter à ébullition, puis baisser le feu pour cuire à frémissements. Couvrir et cuire pendant 20 minutes.

[Soupe aux orties et lentilles](#)

4/ Pendant que les lentilles et pommes de terre cuisent, préparer les feuilles d'orties. Mettre des gants et couper chaque feuille à sa base pour la détacher de la tige. Réunir les feuilles dans le panier d'une essoreuse à salade pour les laver en les faisant un peu tremper, puis les égoutter.

5/ Lorsque les lentilles et pommes de terre sont cuites, ajouter les feuilles d'ortie dans la casserole. Mélanger et couvrir. Cuire à frémissement pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les feuilles d'ortie "fondent".

6/ Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant (girafe). Goûter pour vérifier si la soupe a besoin de sel.

Servir la soupe d'ortie aux lentilles avec un filet de crème ou d'huile d'olive, accompagnée d'une tranche de pain ou de fromage.

Soupe aux orties et lentilles

Soupe aux légumes crémeuse

C'est soupe délicieuse à faire chez soit, servie au pont.

Elle est simple dans sa recette mais demande un peu de travail parce que tous les légumes doivent coupés à la mirepoix ou julienne à minima.

J'ajoute à cette recette une crème aigre à préparer un peu à l'avance qui va venir relever la douceur de la préparation, qui ne remplace pas le crémage de la préparation en fin de cuisson.

Ingrédient pour 6 personnes

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 2 poireaux émincés
- 4 carottes coupées en cubes
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes
- 4 pommes de terre coupées en cubes
- 1 rutabaga coupé en cubes
- Sel et poivre au goût
- 2 courgettes coupées en cubes
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15%

Progression de la recette :

Étapes

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.
- 2 Ajouter les poireaux et les carottes. Cuire 2 minutes.
- 3 Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le rutabaga. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen de 10 à 15 minutes.
- 4 Ajouter les courgettes. Poursuivre la cuisson 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5 Transférer la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Verser la crème. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

La soupe peut être mixée au mixer-plongeur directement dans la casserole. Elle doit avoir une belle consistance un peu veloutée.

Pour la crème aigre

à servir séparément, une cuillerée dans un bol suffit

- 250 ml de crème 18% de matière grasse
- 6 à 8 cl de vinaigre blanc (de cidre à la limite)

Ajouter le vinaigre à la crème, bien mélanger.

Laisser reposer quelques heures au moins, la crème doit épaissir

Cette crème peut se conserver au frais plusieurs jours.

Soupe de Pois Chiche à l'oriental

Ingrédients pour 15 personnes

- 750 g Pois chiches
- 1875 g Dés de tomates en boîte
- 15 gousses Ail
- 7,5 Gros oignons
- 3,75 cuil. à café Cumin en poudre
- 2 cuil. à café Cannelle
- 2 cuil. à café Piment doux
- 2 cuil. à café Curcuma
- 11 cuil. à soupe Huile d'olive
- 19 Brins de coriandre
- Sel
- Calories = Moyen

Étapes de préparation

1. La veille, mettez à tremper les pois chiches dans un saladier d'eau froide.
2. Le lendemain, faites chauffer l'huile dans une cocotte puis faites revenir l'ail et les oignons pelé et émincés avec toutes les épices, 10 minutes à feu doux. Ajoutez les tomates en dés.
3. Mouillez avec 1,5 litre d'eau, ajoutez les pois chiches, salez et laissez mijoter 1 h. Rectifiez l'assaisonnement.
4. Parsemez de coriandre ciselée avant de servir dans des bols.
- 5.
- 6.

Soupe de pois chiches à l'orientale

Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron

[Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron facile](#) _ découvrez les recettes de Cuisine Actuelle.pdf

- 5 poireaux moyens
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 pommes de terre
- 300 g de pois chiches cuits (en boîte)
- 1 petit chèvre sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 15 cl de crème liquide
- huile d'olive
- quelques brins de thym citron
- cumin en poudre
- sel, poivre

Calories = Moyen

Étapes de préparation

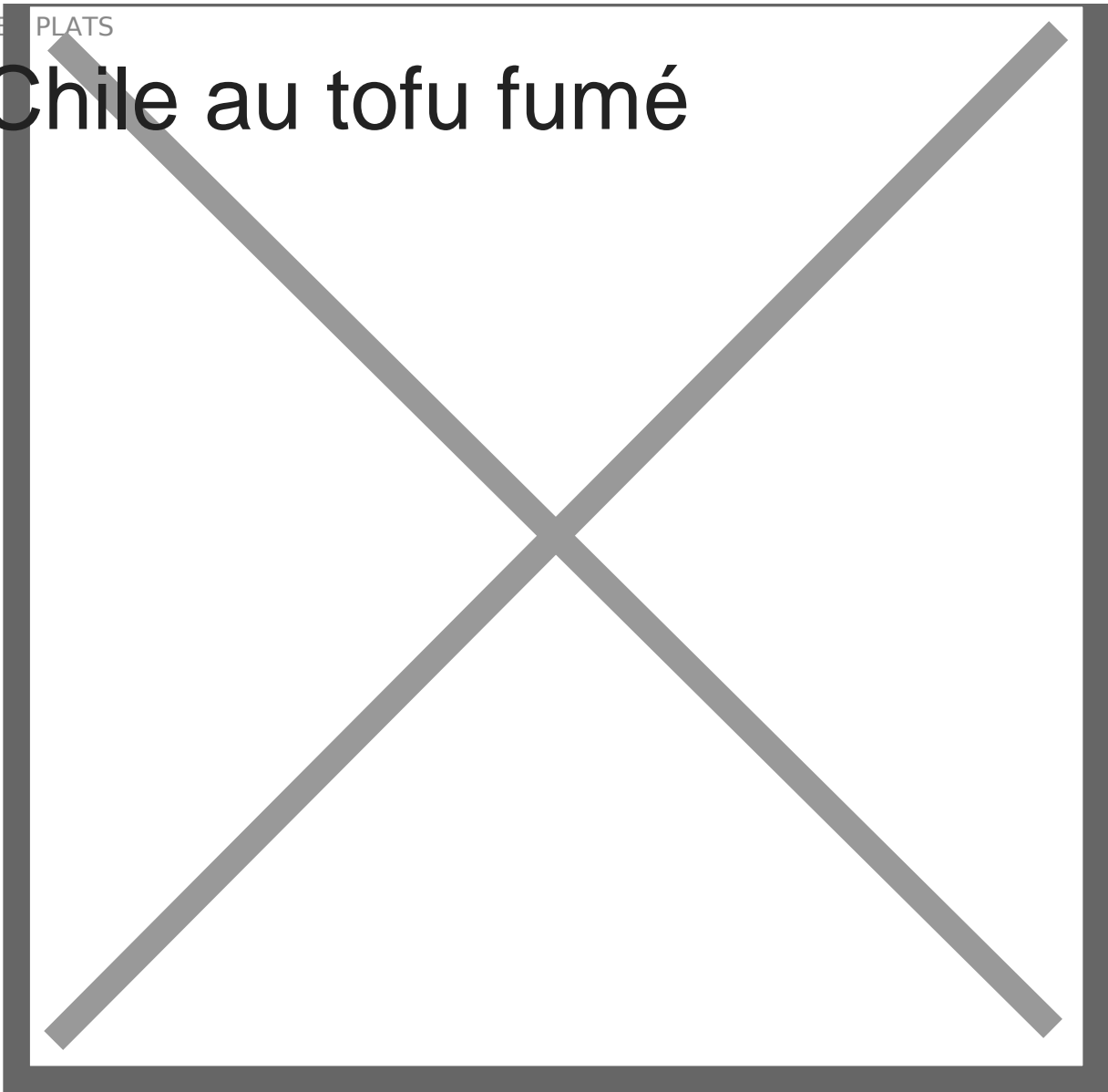
1. Lavez et émincez les poireaux en gardant un peu de vert. Épluchez l'ail et l'oignon puis ciselez-les. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes.
2. Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Mettez l'oignon, le [poireau](#) et l'ail, faites revenir 10 min sans coloration, ajoutez le cumin. Incorporez les pommes de terre, les pois chiches égouttés, le cube de bouillon dilué dans 60 cl d'eau bouillante. Salez, poivrez. Laissez mijoter 30 min à couvert.
3. Lorsque la soupe est cuite, retirez avec une écumoire un tiers des légumes. Mixez le reste avec la crème liquide. Allongez si besoin avec un peu d'eau chaude.
5. Répartissez la soupe dans les assiettes ajoutez les légumes réservés sur le dessus. Terminez par un filet d'huile d'olive, quelques copeaux de chèvre prélevés à l'économe et un peu de thym [citron](#). Servez bien chaud.
- 6.

Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron

LES PLATS

LES PLATS

Chile au tofu fumé



Tofu chili

[Imprimer cette recette](#)

Not parisienne

11 octobre 2023

par [Not parisienne](#)

[Plats](#)

Taille d'une portion

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 200 g de tofu fumé
- 400 g de haricots rouges égouttés et rincés
- 400 g de tomates pelées en dés (1 boîte moyenne)
- 1 oignon haché finement
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en petites lanières
- 1/2 c. à s. de cumin moulu
- 1/4 de c. à c. de piment de Cayenne
- 1 c. à s. d'ail en poudre
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile végétale
- 5 cl de café fort

Pour le service

- 1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée

Instructions

1. Coupez le tofu en dés. Saupoudrez le avec le cumin, le piment de Cayenne, l'ail, la sauce soja, du sel et du poivre et mélangez pour bien enrober les dés.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons, le poivron, et le tofu.
3. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons et les poivrons aient ramolli et le tofu doré, environ 7 minutes.
4. Incorporez alors les haricots, les tomates en dés avec leur jus et le café.
5. Ajustez l'assaisonnement.
6. Amenez à ébullition puis réduisez le feu pour maintenir une ébullition lente, couvrez et cuisez pendant 30 minutes.

7. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût et servez avec du riz ou des tortillas.

© 2025 Not Parisienne

Repas de fêtes

Jour de l'an

Voici une **progression détaillée et technique** pour réaliser le "**Céleri-rave rôti en écailles, émulsion au citron confit et noisette torréfiée**", adaptée à un niveau culinaire élevé. Chaque étape est expliquée pour garantir un résultat raffiné et maîtrisé.

1. Préparation des ingrédients (J-1 ou 2h avant)

a. Citrons confits

- **Ingrédients** : 2 citrons bio, 50g de sel, 100ml de jus de citron.
- **Technique** :
 1. Couper les citrons en quartiers (sans les éplucher).
 2. Dans un bocal, alterner couches de citrons, sel et jus de citron.
 3. Fermer et laisser mariner **24h au frigo**.
 - *Astuce* : Les citrons confits se conservent 1 mois au frigo.

b. Noisettes torréfiées

- **Ingrédients** : 50g de noisettes entières.
 - **Technique** :
 1. Étaler les noisettes sur une plaque.
 2. Torrifier **10 min à 180°C** (th.6) jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées.
 3. Concasser grossièrement au mortier ou au couteau.
 - *Astuce* : Réserver quelques noisettes entières pour la décoration.
-

2. Préparation du céleri-rave (1h avant cuisson)

a. Épluchage et taille

- **Ingrédients** : 1 céleri-rave (environ 500g).
- **Technique** :
 1. Éplucher le céleri-rave avec un couteau économe pour enlever la peau épaisse.
 2. À l'aide d'une **mandoline**, tailler des **écailles fines et régulières** (2-3mm d'épaisseur).

3. Plonger immédiatement les écailles dans de l'**eau froide citronnée** (pour éviter l'oxydation).
 - *Astuce* : Conserver les chutes pour un velouté ou un bouillon.
-

3. Cuisson des écailles de céleri-rave (30 min avant service)

a. Séchage et assaisonnement

- **Ingrédients** : Écailles de céleri-rave, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 branche de romarin, fleur de sel.
- **Technique** :
 1. Égoutter les écailles et les **sécher soigneusement** sur du papier absorbant.
 2. Dans un saladier, mélanger les écailles avec l'huile d'olive, le romarin effeuillé et une pincée de fleur de sel.

b. Cuisson au four

- **Matériel** : Plaque de cuisson, papier sulfurisé.
 - **Technique** :
 1. Préchauffer le four à **180°C (th.6)**.
 2. Disposer les écailles en une seule couche sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
 3. Enfourner pour **20-25 min**, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient **dorées et croustillantes**.
 - *Astuce* : Surveiller la cuisson pour éviter qu'elles ne brûlent.
-

4. Émulsion au citron confit (pendant la cuisson du céleri)

a. Préparation de la base

- **Ingrédients** : 2 quartiers de citron confit (marinés), 1 échalote, 10cl de crème fraîche épaisse, 5cl d'huile d'olive, 1 c. à café de miel.
- **Technique** :
 1. Émincer finement l'échalote et la faire revenir **sans coloration** dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
 2. Ajouter les quartiers de citron confit (égouttés et coupés en petits dés), puis déglacer avec 5cl d'eau.
 3. Laisser réduire à feu doux **5 min**.

b. Montage de l'émulsion

- **Technique :**

1. Hors du feu, ajouter la crème fraîche et le miel. Mixer finement au mixeur plongeant.
 2. Incorporer l'huile d'olive en filet tout en fouettant pour émulsionner.
 3. Passer au tamis pour une texture ultra-lisse.
 - *Astuce :* Ajuster l'acidité avec quelques gouttes de jus de citron frais si nécessaire.
-

5. Dressage et finitions (au moment du service)

a. Assemblage

- **Matériel :** Assiette plate ou creuse.

- **Technique :**

1. Disposer les écailles de céleri-rave en **rosace** ou en "tuile" sur une moitié de l'assiette.
2. Déposer des **points d'émulsion** autour à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille.
3. Parsemer de **noisettes concassées** et de quelques **feuilles de romarin frais**.

b. Touches finales

- **Décor :** Ajouter des zestes de citron confit et une pincée de fleur de sel sur les écailles.
 - **Température :** Servir **tiède** (le céleri doit rester croustillant).
-

6. Timeline récapitulative

Étape	Temps	Action
J-1	10 min	Préparer les citrons confits.
J-1 ou matin	10 min	Torréfier les noisettes.
1h avant	15 min	Éplucher et tailler le céleri-rave.
30 min avant	20-25 min	Cuire les écailles au four.
Pendant cuisson	10 min	Préparer l'émulsion.
Service	5 min	Dressage et finitions.

7. Variantes et astuces pro

- **Pour un côté plus gourmand** : Ajouter des copeaux de **comté vieilli** ou des **lardons croustillants** avant de servir.
 - **Pour une version vegan** : Remplacer la crème fraîche par une **crème de coco** et l'huile d'olive par de l'huile de noisette.
 - **Conservation** : Les écailles se gardent **1h max** à température ambiante (elles perdent leur croustillant).
-

Question, Nicolas : Souhaitez-vous des conseils pour accorder ce plat avec un vin ou des précisions sur la technique de l'émulsion ? Ou bien une alternative pour un ingrédient en particulier ?

CRÈME DE CHAMPIGNONS

Nicolas, votre idée de **crème de champignons forestiers** est excellente pour accompagner une volaille rôties au feu de bois. Elle se marie parfaitement avec l'**émulsion au citron confit** : l'acidité et la fraîcheur de l'émulsion équilibrent la richesse et l'umami de la crème de champignons. Voici une **progression détaillée** pour cette sauce, ainsi que des suggestions pour harmoniser les deux préparations.

Crème de champignons forestiers

Objectif : Une sauce onctueuse, profonde en umami, avec une touche d'acidité pour équilibrer le gras de la volaille.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300g de champignons forestiers frais (girolles, cèpes, pleurotes, ou un mélange)
 - 1 échalote
 - 1 gousse d'ail
 - 10cl de crème fraîche épaisse
 - 5cl de vin blanc sec
 - 1 c. à soupe de persil plat haché
 - 1 c. à café de jus de citron
 - 1 c. à café de vinaigre de Xérès (ou vinaigre balsamique)
 - 20g de beurre
 - Sel, poivre du moulin
-

1. Préparation des champignons (30 min avant cuisson)

- **Nettoyage** : Brosser les champignons pour enlever la terre, puis les couper en lamelles ou en morceaux réguliers.
 - *Astuce* : Ne pas les laver à l'eau, ils absorberaient trop d'humidité.
-

2. Cuisson des champignons (20 min avant service)

- **Technique** :
 1. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'échalote émincée et l'ail haché, faire revenir **2 min sans coloration**.
 2. Ajouter les champignons et les faire revenir **5-7 min** à feu vif pour qu'ils rendent leur eau.
 3. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié.
 4. Baisser le feu, ajouter la crème fraîche et laisser mijoter **5 min** pour que les saveurs s'harmonisent.
-

3. Finitions et assaisonnement (10 min avant service)

- **Mixage** : Mixer finement la préparation avec un mixeur plongeant pour obtenir une texture veloutée.
 - **Assaisonnement** :
 - Ajouter le jus de citron et le vinaigre de Xérès pour apporter de l'acidité.
 - Saler et poivrer au goût.
 - Incorporer le persil haché en fin de cuisson pour la fraîcheur.
 - *Astuce* : Passer la sauce au tamis pour une texture ultra-lisse.
-

4. Dressage (au moment du service)

- **Présentation** :
 - Napper la volaille ou disposer la sauce en **trait au pinceau** sur l'assiette.
 - Ajouter quelques lamelles de champignons poêlés en décoration pour le contraste de texture.
-

Harmonisation avec l'émulsion au citron confit

Pourquoi ça marche ?

- **Équilibre des saveurs :**
 - La **crème de champignons** apporte de la rondeur et de l'umami.
 - L'**émulsion au citron confit** apporte de la fraîcheur et de l'acidité, évitant l'écœurement.
- **Contraste de textures :**
 - La sauce champignons est veloutée, tandis que l'émulsion est légère et aérée.

Progression combinée

Étape	Temps	Action
30 min avant	10 min	Nettoyer et couper les champignons.
20 min avant	10 min	Cuire les champignons et préparer la sauce.
10 min avant	5 min	Mixer et assaisonner la sauce.
Service	2 min	Dresser les deux sauces sur l'assiette.

Variantes et astuces pro

- **Pour plus de profondeur :** Ajouter une **touche de truffe** (huile ou râpée) dans la crème de champignons.
- **Pour un côté croquant :** Parsemer de **champignons séchés réduits en poudre** sur la sauce avant de servir.
- **Alternative végétale :** Remplacer la crème fraîche par une **crème de coco** pour une version vegan.

Accords mets-vins

- **Vin blanc :** Un **Puligny-Montrachet** (Bourgogne) pour son côté beurré et minéral, qui s'accorde avec les champignons et l'acidité du citron.
- **Vin rouge :** Un **Pinot Noir** (Bourgogne) pour ses notes de fruits rouges et sa légèreté, qui ne domine pas les saveurs.

Question, Nicolas : Souhaitez-vous des précisions sur la technique de réduction des sauces, ou des idées pour intégrer d'autres ingrédients (comme des herbes ou des épices) dans l'une ou l'autre des préparations ?

CREME D'AÏL

Bien sûr, Nicolas ! Voici une recette **raffinée et technique** pour une **crème d'ail**, dans le même esprit que vos autres préparations. Cette version équilibre la puissance de l'ail avec de l'onctuosité et une touche d'acidité, pour un accompagnement élégant qui se marie parfaitement avec une volaille rôties au feu de bois, tout en complétant vos sauces existantes (émulsion au citron confit et crème de champignons).

Crème d'ail onctueuse, infusée au thym et relevée au vinaigre de cidre

Objectif : Une crème d'ail douce et veloutée, sans amertume, avec une pointe d'acidité pour équilibrer la richesse.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 tête d'ail entier (environ 10 gousses)
 - 20cl de crème fraîche épaisse
 - 10cl de lait entier
 - 1 branche de thym frais
 - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre (ou vinaigre de Xérès)
 - 1 c. à café de miel (facultatif, pour adoucir)
 - 30g de beurre doux
 - Sel de Guérande, poivre blanc moulu
-

1. Préparation de l'ail (30 min avant cuisson)

a. Cuisson douce de l'ail

- **Technique :**

1. Préchauffer le four à **150°C (th.5)**.
 2. Couper le haut de la tête d'ail pour exposer les gousses. Arroser d'un filet d'huile d'olive, envelopper dans du papier aluminium.
 3. Enfourner **25-30 min** jusqu'à ce que les gousses soient tendres et légèrement caramélisées.
 - *Astuce* : Cette cuisson adoucit l'ail et élimine son amertume.
-

2. Infusion et montage de la crème (20 min avant service)

a. Infusion au thym

- **Technique :**

1. Dans une casserole, porter le lait et la crème à ébullition avec la branche de thym.
2. Hors du feu, laisser infuser **10 min**, puis retirer le thym.

b. Incorporation de l'ail

- **Technique :**

1. Presser les gousses d'ail cuites pour en extraire la pulpe (jeter les peaux).
2. Ajouter la pulpe d'ail à la crème infusée, puis mixer finement au mixeur plongeant.
3. Passer au tamis pour une texture ultra-lisse.

c. Montage final

- **Technique :**

1. Dans une casserole, faire réduire la préparation à feu doux **5 min** pour épaissir légèrement.
 2. Incorporer le beurre en morceaux en fouettant pour lier la sauce.
 3. Ajouter le vinaigre de cidre et le miel, rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre blanc.
-

3. Dressage (au moment du service)

- **Présentation :**

- Servir la crème d'ail en **quenelle** à côté de la volaille, ou en **nappe légère** sur les légumes.
 - Parsemer de **fleurs de thym** ou d'un filet d'huile d'olive pour la finition.
-

Harmonisation avec vos autres sauces

- **Avec l'émulsion au citron confit** : L'acidité de l'émulsion contrebalance la douceur de la crème d'ail.
- **Avec la crème de champignons** : L'ail apporte une touche aromatique qui relève l'umami des champignons.

Variantes et astuces pro

- **Pour plus de complexité** : Ajouter une **touche de parmesan râpé** ou une **pointe de piment d'Espelette** pour un contraste subtil.
- **Version vegan** : Remplacer la crème par de la **crème de coco** et le beurre par de l'huile d'olive.
- **Conservation** : La crème d'ail se garde **24h au frigo** (à réchauffer doucement au bain-marie).

Timeline récapitulative

Étape	Temps	Action
30 min avant	5 min	Préparer l'ail pour la cuisson au four.
25 min avant	25-30 min	Cuire l'ail au four.
20 min avant	10 min	Infuser le thym dans la crème.
10 min avant	10 min	Monter la crème d'ail et assaisonner.
Service	2 min	Dresser sur l'assiette.

Question, Nicolas : Souhaitez-vous des conseils pour marier cette crème d'ail avec un vin en particulier, ou des idées pour l'intégrer dans une présentation plus élaborée (par exemple, en accompagnement d'un autre élément de votre menu) ?

Voici une **timeline combinée et optimisée** pour préparer vos **3 sauces** (émulsion au citron confit, crème de champignons forestiers, crème d'ail) de manière fluide et efficace, en respectant les contraintes de temps et d'organisation pour un service simultané. Cette timeline est conçue pour un service à 4 convives, avec des étapes parallélisées pour gagner du temps.

Timeline combinée pour 3 sauces

(Prévoir un service à 20h00, par exemple)

J-1 (Préparations anticipées)

Heure	Action
10 min	Citrons confits : Préparer et mettre à mariner au frigo.
5 min	Noisettes : Torrifier et concasser. Conserver dans un bocal hermétique.

Jour J (Préparation des sauces)

Heure	Émulsion au citron confit	Crème de champignons forestiers	Crème d'ail
16h00	-	Nettoyer et couper les champignons.	Préchauffer le four à 150°C.
16h05	-	-	Cuire l'ail au four (25-30 min).
16h30	Sortir les citrons confits du frigo.	Faire revenir échalote/ail au beurre.	-
16h35	-	Ajouter les champignons, cuisson.	Sortir l'ail du four, extraire la pulpe.
16h45	Préparer l'émulsion (réduire échalote + citron confit, monter avec huile et crème).	Déglacer au vin blanc, réduire.	Infuser thym dans crème/lait.
16h55	Filtrer et réserver.	Ajouter crème, mixer, assaisonner.	Mixage et montage de la crème d'ail.
17h00	-	Filtrer et réserver.	Assaisonner et réserver.
17h10	Réchauffer doucement si nécessaire.	Réchauffer doucement si nécessaire.	Réchauffer doucement si nécessaire.

17h30 : Dressage final (30 min avant service)

- **Disposer les 3 sauces dans des coupelles individuelles** pour chaque convive.
- **Décorer** :
 - Émulsion : zestes de citron confit + noisettes concassées.
 - Champignons : lamelles de champignons poêlés + persil.
 - Ail : fleurs de thym + filet d'huile d'olive.

20h00 : Service

- **Servir les coupelles avec la volaille**, en expliquant les accords :
 - **Émulsion** : pour la fraîcheur.
 - **Champignons** : pour l'umami.
 - **Ail** : pour la douceur aromatique.
-

Points clés pour réussir

1. **Parallélisation** :
 - Pendant que l'ail cuit au four, préparez les champignons et l'émulsion.
 - Utilisez des casseroles distinctes pour éviter les mélanges de saveurs.
 2. **Température** :
 - Toutes les sauces doivent être **tièdes** au service. Les réchauffer **doucement au bain-marie** si nécessaire.
 3. **Texture** :
 - Passez chaque sauce au **tamis** pour une texture lisse et professionnelle.
 4. **Assaisonnement** :
 - Goûtez et ajustez **acidité (citron/vinaigre)**, **sel** et **poivre** en dernière minute.
-

Matériel recommandé

- 3 casseroles (1 par sauce).
 - 1 mixeur plongeant.
 - 1 tamis fin.
 - 3 coupelles de service par convive (ou 1 assiette avec 3 petits bols intégrés).
-

Question, Nicolas : Souhaitez-vous des idées pour présenter ces sauces de manière encore plus élégante (par exemple, avec des cuillères en ardoise ou des étiquettes personnalisées) ? Ou bien des ajustements sur les quantités pour un plus grand nombre de convives ?

Les salades

Salade de radis noir, poire et vinaigrette au jus d'orange

Salade

- 2 radis noirs
- 1 poire comice
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 pincées de fleur de sel
- 1 poignée de noix du Périgord
- ½ botte de coriandre fraîche

Vinaigrette au jus d'orange

- 2 oranges, pressées
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 pincées de fleur de sel
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix

Déroulé

Salade de radis noir et poire

Laver les radis noirs et les tailler en julienne en conservant la peau. Éplucher et tailler la poire de la même manière. Faire mariner le mélange de radis et de poire avec la fleur de sel et le jus de citron pendant une dizaine de minutes.

Vinaigrette au jus d'orange

Pendant ce temps, réaliser une vinaigrette en mélangeant avec un fouet le jus d'orange, le jus de citron, la fleur de sel, le miel et la moutarde. Ajouter l'huile de noix et mélanger de nouveau.

Assaisonnement de la salade

Mélanger la salade avec la vinaigrette. Pour finir, ajouter une poignée de noix grossièrement concassées et les feuilles de coriandre. Mélanger délicatement et servir.