



Panna cotta au lemon grass, pois chiches et couscous



Rezept für 4

Ingrédients pour la panna cotta au lemon grass

200 g de crème
4 tiges de lemon grass
20 g de gingembre
3 feuilles de gélatine
250 g de fromage frais Philadelphia
Un peu de jus de citron
Sel et sucre

Ingrédients pour le couscous

100 g de couscous
5 g d'huile d'olive
100 g d'eau
Curry
Curcuma
Poudre 5 épices
Poivre
Graines de moutarde, laurier, clou de girofle

Préparation de la panna cotta au lemon grass

Mettre la gélatine à ramollir. Aplatir le lemon grass et le gingembre et les couper fin. Les porter à ébullition dans la crème, saler et sucrer, faire réduire un peu puis laisser reposer 2 heures. Filtrer la masse et porter une nouvelle fois à ébullition, ajouter la gélatine, puis faire légèrement refroidir au bain-marie froid sans cesser de remuer. Ajouter le fromage frais et faire refroidir à nouveau. Avant que la masse ne se fige, remplir des ramequins et mettre au frais pendant 12 heures.

Préparation du couscous

Mélanger le couscous avec l'huile d'olive. Porter l'eau à ébullition avec les épices, filtrer puis verser le liquide encore chaud sur le couscous. Couvrir et laisser reposer jusqu'à absorption complète du liquide. Réchauffer de nouveau avec un peu de liquide au micro-ondes ou sur le feu et servir.



Préparation des boulettes et ragoût de pois chiches

Faire tremper les pois chiches pendant 12 heures. Egoutter 200 g de pois chiches à la passoire et les mixer brièvement. Hacher menu la coriandre, les oignons et l'ail. Ajouter tous les ingrédients aux pois chiches mixés et rectifier l'assaisonnement. Former des boulettes et les faire frire à 170 degrés. Faire cuire les 50 g de pois chiches restants jusqu'à ce qu'ils soient tendres et les faire revenir dans un peu de beurre.

Préparation du confit de citron

Eplucher les citrons avec l'économe et jeter les écorces jaunes. Séparer l'écorce blanche de la pulpe avec un couteau et découper les deux en petits cubes. Mettre dans un bol et peser. Ajouter une quantité de sucre équivalent à la moitié du poids des citrons. Ajouter le laurier et le clou de girofle et laisser macérer pendant 12 heures. Faire réduire en confiture et laisser refroidir.

Préparation des chips de citron

Porter l'eau à ébullition avec le sucre et laisser refroidir. Couper le citron en fines rondelles, les faire tremper dans l'eau sucrée et les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les faire sécher à 80 degrés pendant 6 à 8 heures en les retournant de temps en temps.

Préparation des citrons confits au sel

Inciser les citrons au niveau du pédoncule, de sorte que les quartiers obtenus ne se détachent pas complètement. Stériliser les bocaux à la vapeur pendant 10 minutes à 100 degrés. Saler avec la première quantité de sel de la liste, ajouter les épices et mettre dans les bocaux. Porter l'eau à ébullition avec l'autre quantité de sel et le sucre, et verser la préparation chaude sur les citrons (ils doivent être entièrement recouverts de liquide), fermer les bocaux aussitôt. Laisser les citrons fermenter dans un endroit frais et sombre pendant 4 semaines. Conserver au réfrigérateur après ouverture. C'est surtout l'écorce qui se consomme.

Préparation de la mousse au lemon grass

Aplatir le lemon grass et le gingembre et les couper fin. Faire blondir la mirepoix claire dans l'huile de sésame, ajouter le gingembre et le lemon grass. Mouiller avec le vin blanc puis verser le lait de coco. Ajouter la coriandre, la feuille de limette et le chili, puis laisser mijoter doucement pendant 30 minutes. Mixer, filtrer et rectifier l'assaisonnement. Porter une nouvelle fois à ébullition et émulsionner avant de servir.

Ingrédients pour les boulettes et ragoût de pois chiches

250 g de pois chiches
20 g de brunoise de légumes
Chili
5 g de coriandre
10 g d'oignon
Un peu d'ail
Poudre 5 épices, curry, sel et poivre
Huile et graines de sésame
5 g de maïzena

Ingrédients pour le confit de citron

3 citrons
Environ 80 g de sucre
Clou de girofle et laurier

Ingrédients pour les chips de citron

1 citron bio
50 g de sucre
50 g d'eau

Ingrédients pour les citrons confits au sel

4 citrons bio
20 g de sel
200 g d'eau
8 g de sel
2 g de sucre
Laurier, chili et clou de girofle

Ingrédients pour la mousse au lemon grass

200 g de lait de coco
4 tiges de lemon grass
20 g de gingembre
80 g de mirepoix claire
10 g d'huile de sésame
50 g de vin blanc
Graines de coriandre
1 feuille de limette
½ chili
Sel