

(Vidéo + Livraison) Semoule aux épices douces, garnitures de légumes de saison en brunoise, grenade, oeuf coulant, pétales de radis

Recette pour 4

Description

Tout en fraîcheur, une salade qui sera vous plaire et vous permettra un choix de légumes en fonction de vos goûts.

L'astuce du chef

***Cela vous permettra lors de la cuisson de la semoule, de ne pas créer de grain (ou motton).

Ingrédients

Semoule

- 200 Gr Semoule de blé moyenne
- 300 Ml Bouillon de légumes
- 3 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 0.50 Cuil. à thé Cannelle moulue
- 1 Cuil. à thé Paprika
- 0.50 Cuil. à thé Cumin moulu

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Légumes croquants

- 1 Unité(s) Concombre
- 1 Unité(s) Poivron jaune
- 3 Unité(s) Tomates italiennes
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Unité(s) Ail haché
- 4 Unité(s) Oeuf

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Finitions

- 1 Unité(s) Citron
- 5 Feuille(s) Menthe
- 1 Unité(s) Radis

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Temps de repos **30 mins**

Prévoir avant le cours VIDÉO

Ingrédients

Portez à ébullition le bouillon de légume, réservez-le au chaud.

Prélevez les zestes du citron, ensuite le presser et récupérez son jus.

Hachez finement la gousse d'ail.

Matériels

1 Plaque à découper + 1 Grand couteau (éminceur) + 1 Petit couteau (office).

Linges propres.

1 Casserole (bouillon) + 1 Spatule en bois ou plastique.

1 Zesteur + Presse agrumes.

3 Bols (couscous, salade, cuisson des oeufs)

1 Papier de plastique alimentaire (seran rapp)

2 Fourchettes, 2 Cuillères à soupe

1 Spatule plastique ou en bois.

Mandoline (râpe pour découpe) idéalement.

Mise en place avec le Chef

Épluchez et lavez tous les légumes, si nécessaire.

Lavez tous les légumes, épépinez le poivron.

Coupez de haut en bas les côtés du concombre tout en tournant autour du coeur plein de pépins que nous ne voulons pas pour cette recette.

Coupez les tomates en quartiers, retirez les pépins pour ne garder que la chaire.

Avec toutes les chaires de légumes, nous allons couper dans un premier temps des bâtonnets.(grosse Julienne)

Ensuite, tenez parallèle à vous les bâtonnets sur votre planche et nous allons couper des petits cubes. appelez aussi Brunoise.

Cuisson semoule

Dans un bol, versez la semoule, l'huile d'olive et les épices, mélangez bien avec une fourchette, ***assurez-vous que tous les grains de semoule soit bien graissés par l'huile d'olive. (voir astuce du chef)

Garnitures

Oeufs

Faire bouillir une casserole d'eau vinaigrée, plongez les oeufs délicatement à l'aide d'une cuillère à soupe (il ne faut pas les féler). Laissez cuire à ébullition durant 5 mn et 30 secondes.

Les retirer et les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Avec la pomme de votre main, faites rouler l'oeuf sur le comptoir, de manière à fissurer la coquille, placez l'oeuf sous un filet d'eau froide, commencez à l'écaler délicatement. (opération assez délicate). Dans une assiette recouverte d'un essuis-tout, déposez les oeufs écalés dessus.

Salade de semoule aux légumes

Dans un bol, mélangez toutes les brunoises de légumes, assaisonnez de sel et poivre, ajoutez un

beau filet d'huile d'olive.

Mélangez ensuite la semoule à la salade de légumes.

Finition montage

Lavez les radis, coupez-les en fines tranches, déposez-les dans une eau avec des glaçons, gardez le tout au réfrigérateur.

Ajoutez à la salade de semoule les zestes et le jus de citron, rectifiez l'assaisonnement.

Dans une belle assiette creuse ou un bol, déposez une portion de salade de semoule, parsemez dessus les feuilles de menthe déchirées entre vos doigts. Quelques pétales de radis ici et là.

Déposez dessus l'oeuf, un bon tour de moulin à poivre un filet d'huile d'olive,

Au moment de servir, vous pouvez entailler l'oeuf de manière à laisser apparaître le jaune coulant.

Bon appétit!