

Atelier Zéro Déchet



CARPACCIO DE BROCOLI - Pour 2 pers.

Ingrédients

LE PLAT

1 pied de brocoli

Quelques pickles

LA SAUCE

2 càs d'huile d'olive

2 càs de vinaigre de framboise

LES TIPS DU CHEF

C'est une bonne technique pour recycler le pied de brocoli, mais vous pouvez aussi le cuire et vous en servir dans des quiches ou des soupes.

Directions

- Mélangez dans un grand bol, votre vinaigre et l'huile d'olive, vous pouvez assaisonner à votre guise : sel, poivre, paprika... ce que vous voulez !
- Taillez à la mandoline (attention aux doigts) ou finement avec un couteau bien aiguisé
- (toujours attention aux doigts) votre pied de brocoli.
- Déposez vos tranches dans le bol et mélangez bien pour imbiber chaque tranche, ça évite que la sauce reste sur le dessus du plat et qu'en dessous ça soit fade !
- Disposez les tranches en rosace et parsemez quelques pickles, le tour est joué !

SAUMON AU CITRON & BROCOLI - Pour 2 pers.

Ingrédients

2 pavés de saumon

Des fleurs de brocoli

Le jus d'un citron

10cl de sauce soja

10cl d'huile

1 citron déjà pressé

2 branche de menthe

LES TIPS DU CHEF

Si il vous reste aussi des morceaux de pied de brocoli, faites les cuire dans du lait puis mixez le tout en incorporant de la crème et du beurre pour faire une base de purée gourmande. Tout se mange rien ne se perd!

Directions

- Préparez votre marinade en mélangeant 1 dose de citron, 1 dose de sauce soja et 1 dose d'huile d'olive.
- Sur une plaque, faites sécher les feuilles de menthe à 70°C environ 20min, émiettez en poudre.
- Retirer le ziste (partie blanche) puis taillez en fines lamelles.
- Disposez vos fleurs de brocoli sur une plaque au four, arrosez de votre marinade et enfournez à 180°C environ 10min.
- Retirez la peau des pavés de saumon. Disposez-les sur une feuille de papier cuisson, arrosez d'huile d'olive et de sel puis déposez une autre feuille et des poids dessus. Enfourez à 200°C pour 30min.
- Faites cuire vos pavés sur un petit morceau de papier cuisson, à l'unilatéral.
- Une fois cuit, dressez votre assiette en déposant le pavé, la chips de peau, les brocoli et assaisonnez de poudre de menthe et de zestes de citron.