

Recette de Thomas Médard et Christophe Renaudin



Boulettes de bœuf, crème de panais et potimarron rôti, sauce légère au thym



Ingrédients pour 10 personnes 100% bio

1.2kg de viande de bœuf hachée,
300g d'oignons,
45g de graines de lin
12g de sel

1/2 litre de bouillon de volaille
1 bouquet de thym
1 gousse d'ail
20g de maïzena
50g d'eau

1 potimarron
1 filet d'huile d'olive

2kg de panais
1/2 litre de bouillon de volailles
Une cuillère à soupe de crème fraîche

Préparation

Couper très finement les oignons,
Mixer les graines de lin,
Mélanger la viande, le lin, les oignons et le sel,
Former trente boulettes et les cuire environ 10min à 180°C au four jusqu'à obtenir une belle coloration.

Laver et brosser le potimarron, l'évider et le couper en petits cubes,
Les disposer sur une plaque, les napper d'un filet d'huile d'olive et les enfourner avec les boulettes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Éplucher les panais et les cuire à l'eau,
Les égoutter et les mixer avec la crème et le bouillon en l'ajoutant progressivement pour obtenir une consistance légère. Assaisonner.

Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de volailles,
Faire infuser le bouquet de thym une dizaine de minutes puis le retirer.
Délayer la maïzena dans l'eau et l'ajouter au bouillon, porter à ébullition en remuant pour épaissir.

Disposer la crème de panais dans le fond d'une assiette à bords hauts, disposer trois boulettes de bœuf et quelques morceaux de potimarron, napper de sauce.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

