

**LA RECETTE BIO DE MARGUERITE PARENT,
1^{ER} PRIX DES TROPHEES BIO DES JEUNES CHEFS 2017 :**

« LE POTAGER PRINTANIER BIO »

**JAUNE D'ŒUF POCHÉ, ASPERGES ET PETITS POIS, SARRASIN EN DEUX TEXTURES,
ÉMULSION AU FOIN, FROMAGE DE BREBIS... LE TOUT EN BIO**

Temps de préparation : 1h30

Panier bio pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 12 asperges vertes
- 250 g de petits pois
- 100 g de sarrasin
- 1 fromage de brebis
- 1 L de crème
- 150 g de beurre
- 250 g de miel de fleur de printemps
- 20 cl de vinaigre de cidre
- 20 cl d'eau
- 2,5 cl d'huile d'olive
- 12 feuilles de chicorée rouge
- piment séché
- une poignée de foin
- Sel

Préparation :

Torréfier le foin et le sarrasin au four à 180°C.

Préparer le sirop vinaigré. Porter à ébullition le mélange eau-miel-vinaigre de cidre. Hors du feu, pocher les jaunes en les retournant régulièrement tout au long de la réalisation de la recette.

Préparer les légumes. Laver les petits pois, les asperges et la chicorée. Parer la base des tiges des asperges, écosser les petits pois (en garder 4 dans leur cosse pour la décoration). Blanchir les légumes verts à l'anglaise et refroidir dans une glaçante.

Cuire le sarrasin à l'anglaise pendant 7 minutes.



Préparer l'émulsion au foin. Porter à ébullition la crème, couper le feu, ajouter le foin et couvrir jusqu'à infusion suffisante.

Préparer l'appareil à tuile de sarrasin : mixer 30 g de sarrasin avec 8,5 cl d'eau 2,5 cl d'huile d'olive et du sel. Cuire les tuiles à feu vif.

Réaliser un beurre noisette et lustrer le sarrasin, assaisonner avec du sel et de la poudre de piment. Le laisser sur le feu jusqu'à obtenir une texture légèrement croquante.

Assaisonner la crème au foin avec du sel et de la poudre de piment. Réserver au bain marie.

Faire revenir les asperges dans du beurre frais, assaisonner. Monter les petits pois en température.

Dresser.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

