

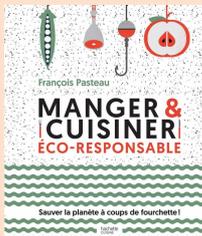


François Pasteau, chef du restaurant l'Épi Dupin, Paris 6^e. Il propose une carte créative tournée autour des saisons. François Pasteau est aussi le président de l'association "Bon pour le climat" qui lutte contre le gaspillage alimentaire et pour une alimentation plus basse en empreinte carbone.



Entrée bio proposé :

« Tatin de salade, sauce mielleuse à la coriandre et chèvre frais »



Recette extraite
de l'ouvrage
« Manger & cuisiner
éco-responsable »

Photographe :
Frédéric Lucano

Ingrédients bio pour 8 personnes :

4 salades flétries
Pâte feuilletée (300 g)
Chèvre frais (320 g)

Pour le caramel :

Miel (200 g)
Sucre (200 g)
Beurre (20 g)
1 citron

Pour la sauce mielleuse :

Miel (300 g)
Huile d'olive (40 cl)
Graines de coriandre (10 g)
Vinaigre de xérès (20 cl)
Moutarde (2 cuil. à soupe)

Réalisation :

1

La veille, préparez la sauce mielleuse : faites cuire le miel, la moutarde et le vinaigre jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse épaisse. Laissez refroidir à température ambiante.

2

Une fois froide, montez la sauce à l'huile d'olive comme une mayonnaise et ajoutez les graines de coriandre.

3

Le jour même : prenez 8 moules de 8 cm de diamètre et de 3 cm de haut. Pour le caramel, faites chauffer le miel dans une casserole. Une fois coloré, déglacez-le avec le jus de citron et ajoutez le beurre hors du feu. Versez le caramel au fond des moules. Préchauffez le four à 170°C (th. 5-6).

4

Blanchissez rapidement les salades flétries dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et pressez-les bien pour en retirer l'eau. Coupez-les en deux. Disposez-les dans les moules caramélisés. Posez un cercle de pâte feuilletée dessus. Enfourez pour 20 min de cuisson.

5

Démoulez les tatin tièdes. Servez-les avec de la sauce mielleuse et une quenelle de chèvre frais.

Bon appétit !