Ormeaux cuits à basse température, herbes fraîches du jardin et duo d’artichauts

ETE MAG#9 PALEO CHEF

Imprimer

Commenter

Préparation: **40 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 4 ormeaux
- 1 tête d’artichaut camus
- 2 petits artichauts violets
- Herbes fraîches (verveine, mélisse, fenouil sauvage et livèche)

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Préparez les ormeaux en les libérant de leur coquille et récupérez les foies (corail), puis réservez.
2. Épluchez l'artichaut camus en commençant par les feuilles du bas. Coupez nettement la base des feuilles puis tournez l'artichaut. Laissez tremper dans une eau citronnée pendant quelques secondes. Placez l'artichaut tourné sur le tamis et laissez cuire pendant 10 minutes.
3. Au bout de 5 minutes, placez les petits artichauts violets, épluchés et coupés en deux dans le sens de la longueur sur le tamis.
4. Une fois cuit, retirez le foin de l'artichaut camus et ne conservez que le cœur. À l'aide d'une mandoline, formez des tagliatelles.
5. Arrêtez le feu et déposez les herbes dans l'eau de la cuve, en prenant soin d'en réserver un peu.
6. Placez les ormeaux sur le tamis et laissez cuire doucement pendant 4 minutes. Au bout de 3 minutes placez délicatement les foies d'ormeaux sur le tamis.
7. Filtrez le bouillon et réservez pour le dressage.
8. Roulez les tagliatelles d'artichaut et déposez-les debout dans les assiettes. Incorporez dans chacune d'elle une petite herbe, puis déposez les ormeaux, les foies et les petits artichauts violets. Terminez par le bouillon et servez bien chaud.

Recette du chef Nicolas Conraux du restaurant La Butte à Plouider... Un avant goût du Magazine n°9 (juillet-août).

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte