

Légumes variés

Cocotte de légumes de mr bail, poire au vin rouge et jus de myrtilles


1h35

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

35 min

CUISSON

0

REPOS

276

CALORIES

Étape 1

Préparation des poires

- 1 Éplucher les poires à l'aide d'un économe et les vider à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne.
- 2 Faire chauffer le vin rouge, l'anis étoilé, le sucre, la cannelle, le clou de girofle, le gingembre et les poires dans une casserole.
- 3 Quand la préparation commence à bouillir, couper le feu et couvrir la casserole avec du film alimentaire pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Laver et éplucher les navets et les carottes à l'aide d'un économe. Réserver dans un saladier.
- 2 Laver et couper en deux les fenouils. Réserver dans le saladier.
- 3 Parer les artichauts et réserver dans le saladier.
- 4 Porter à ébullition l'eau et le bouillon de volaille dans une casserole.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la cocotte de légumes

8 Carotte(s)
8 Navet
4 Artichaut
4 Fenouil(s)
8 Radis
8 Poireau
2 cube(s) Bouillon cube de volaille déshydraté
3 litre(s) Eau
50 g Beurre
1 c. à soupe Miel
1 Glaçon(s)

Ingrédients pour les poires au vin

4 Poire
2 unité(s) entière(s) Anis étoilé
2 Bâton de cannelle
2 unité(s) entière(s) Clou(s) de girofle

- 5 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 6 Faire cuire les carottes 2 à 3 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau d'office, si la lame pénètre sans résistance les légumes sont cuits.
- 7 Plonger les carottes dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson.
- 8 Répéter l'opération avec les navets, les poireaux, les artichauts, les radis et les fenouils. Ils doivent tous être cuits séparément.
- 9 Faire chauffer une sauteuse avec le miel et le beurre.
- 10 Faire revenir tous les légumes ensemble dans la poêle pendant quelques minutes et réserver au chaud.

Étape 3

Préparation du jus de myrtilles

- 1 Porter à ébullition une casserole avec l'eau et les myrtilles puis laisser cuire pendant 3 minutes.
- 2 Mixer dans un robot le jus de myrtilles.
- 3 Incorporer la maïzena et mixer de nouveau.
- 4 Remettre dans la casserole et faire cuire jusqu'à obtention d'un jus onctueux.
- 5 Si le jus est trop liquide, lier avec un peu de maïzena.

Étape 4

Préparation des champignons

- 1 Laver les champignons plusieurs fois à l'eau pour enlever la terre et les parties noires.
- 2 Faire chauffer une poêle sans matière grasse et faire suer les champignons pendant quelques minutes pour leur faire perdre leur eau.
- 3 Émincer l'échalote finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Égoutter les champignons puis les faire revenir dans une autre poêle avec l'huile d'olive et l'échalote émincée.

Étape 5

Dressage

- 1 Découper les poires en quartiers et en déposer sur une assiette de dressage.
- 2 Dresser harmonieusement les légumes sur les poires.
- 3 Disposer les champignons autour des légumes.
- 4 Napper de jus de myrtille et servir chaud.

1.5 litre(s) **Vin rouge**
 10 g **Gingembre en poudre**
 50 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour le jus de myrtilles

25 cl **Eau**
 60 g **Myrtille(s)**
 1 c. à soupe **Maïzena**

Ingrédients pour les champignons

200 g **Champignon(s) sauvage(s)**
 1 **Echalote(s)**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**