KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Légumes avec salsa Romesco

Temps de préparation: 45 min. · Niveau de difficulté: facile · végétarien

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour la sauce Romesco :
600 g Tomates de ramallet
30 pièce Amandes crues émondées
6 pièce Gousses d'ail
3 pièce Poivrons doux cerise séchés
0.5 c.à.c Huile d'olive épicé FOC
2 c.à.s. Sucre
3 c.à.s. Huile d'olive vierge extra
5 c.à.s. Vinaigre de vin rouge
Sel et poivre
Pour l'assiette de légumes :
1 pièce Petit chou-fleur solide
5 pièce Petites pommes de terre primeur
5 pièce Petites carottes jeunes
2 pièce Courgettes
2 pièce Botte d'oignons nouveaux
1 pièce Botte d'asperges vertes
(les salsifis, le chou-rave, les navets ou les échalotes conviennent également)
Beurre d'amande
3 c.à.s. Huile d'olive vierge extra
60 g Amandes hachées
80 g Beurre

Préparation

Sauce romesco :
Faire tremper les poivrons séchés dans un petit bol avec de l'eau tiède. Lavez les tomates et

placez-les sur une plaque à pâtisserie avec les amandes et l'ail et faites cuire au four préchauffé à 180° pendant environ 20 minutes.

Cependant, vérifiez les amandes après environ 8-9 minutes et retirez-les dès qu'elles sont dorées et dégagent un arôme de torréfaction. Faites de même avec l'ail. Lorsque les tomates sont translucides, sortez la plaque du four et laissez refroidir les ingrédients.

Épluchez l'ail et les tomates rôtis et ajoutez 1/2 cuillère à café du condiment d'huile d'olive FOC dans le mixeur de cuisine. Sortez les poivrons de l'eau, séchez-les avec du papier absorbant et hachez-les avec un couteau.
Réduire en purée les amandes, les tomates, l'ail et les épices, puis ajouter lentement l'huile d'olive avec la machine en marche jusqu'à ce que la sauce ait une consistance épaisse et crémeuse, puis ajouter 2-3 cuillères à soupe de vinaigre et bien mélanger à nouveau.

Assaisonner la sauce au goût et ajouter un peu plus de vinaigre et de sucre si désiré, assaisonner l'arrière-goût avec du sel et du poivre. Laissez ensuite infuser la sauce pendant au moins 2 heures.

Légumes :
Préparez les légumes à temps. Retirer les feuilles extérieures et la tige du chou-fleur, si nécessaire diviser en 3-4 segments avec les mains (lors de la coupe, le chou-fleur se désagrège à la cuisson). Eplucher finement les carottes avec l'économe et les couper en deux. Nettoyez les oignons et retirez environ 2/3 des verts. Il suffit de bien brosser les pommes de terre avec la brosse à légumes sous l'eau courante. Lavez les asperges et coupez généreusement le bout ligneux. Couper les courgettes en bâtonnets de la taille d'un pouce.

Mettez dans une casserole de l'eau salée, ajoutez le chou-fleur, les carottes et les petites pommes de terre à l'eau pétillante, après 10 minutes de cuisson ajoutez les asperges.

Au même temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faites revenir lentement les courgettes et les oignons nouveaux jusqu'à ce qu'ils soient translucides et dorés. Après environ 4 minutes, retirez les asperges de l'eau salée à l'aide d'une écumoire et rincez à l'eau froide, puis faites de même avec les carottes. Égoutter les pommes de terre et le chou-fleur, remettre les asperges et les carottes dans la marmite pour réchauffer.

Beurre d'amande :
Dans une petite poêle, faire griller les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées à feu doux et ajouter le beurre dans la poêle. Faites fondre le beurre, laissez-le mousser brièvement et retirez-le immédiatement du feu.

Disposer les légumes sur une assiette préchauffée, saler légèrement, bien mélanger le beurre d'amande et répartir uniformément sur les légumes. Servir immédiatement avec beaucoup de sauce romesco et du pain blanc frais.