

La recette. Bio Bowl aux légumes d'hiver

Saveur et vitalité pour cette recette aux légumes bio d'hiver travaillés de plusieurs façons : crus, rôtis, macérés, fermentés. Certaines préparations de légumes pourront se conserver tout l'hiver et agrémenter vos apéritifs et vos petits plats ! A préparer à l'avance. Une recette proposée par la coopérative de légumes bio BioBreizh.

Ingrédients

- $\frac{1}{2}$ chou
- 2 petites betterave chiogga (Ces deux légumes resteront bruts.)

Ingrédients pour les légumes rôtis :

- 1 courge butternut.
- $\frac{1}{2}$ chou-fleur.
- huile d'olive 10 cl.
- sel 1 cuillère à soupe.
- piment d'espelette 1 cuillère à café

Ingrédients pour les pickles :

- carottes jaunes, blanches et violettes 800 grammes.
- vinaigre blanc 50 cl .
- eau 1 l .
- sucre 500 g
- sel 100 g

- anis étoilé 20 g

Ingrédients pour le tsukemono : (fermentation de chou chinois au gingembre)

- choux chinois 1,5 kg
- ciboule 80 g
- ail 50 g
- nuoc mam 10 cl
- sucre 1 cuillère à soupe
- gros sel 150 g
- pâte de piment 1 cuillère à soupe

Ingrédients pour le chou rau ram : (fermentation de chou blanc aux herbes vietnamiennes)

- chou 600 g
- carotte 130 g
- échalote 60 g
- feuilles de rau răm 50 g (ou autre herbe aromatique : ciboulette, basilic, cerfeuil...)
- eau 3 l
- sucre 4 cuillères à soupe
- sel 2 cuillères à soupe

Ingrédients pour la sauce aux épinards :

- épinards 500 g
- huile d'olive 15 cl
- vinaigre de cidre 8 cl
- ail 1 petite tête

- sel, poivre
-

Préparations

Légumes bruts

- Laver, éplucher et tailler le chou et les betteraves en julienne très fine.
- Réserver.

Légumes rôtis

- Préchauffer le four à 180°.
- Laver et éplucher la courge butternut, la tailler en petits dés réguliers.
- Laver le chou-fleur et détacher de petits bouquets.
- Disposer ces légumes sur une plaque et les arroser d'huile d'olive.
- Saler et saupoudrer de piment d'espelette.
- Faire cuire pendant 10 minutes.
- Réserver.

Pickles de carottes

- Laver et tailler finement les carottes, les rassembler par couleurs dans trois petits bocaux.
- Dans une casserole, mélanger l'eau et le vinaigre, y faire fondre le sucre et le sel.
- Ajouter l'anis étoilé.
- Faire refroidir complètement.
- Verser ensuite dans les trois bocaux. Bien refermer.

- Les pickles seront prêts à consommer dès le lendemain.

Tsukemono

- Couper le chou chinois en deux dans la longueur.
- Couper chaque moitié en tronçons d'environ 4 centimètres.
- Bien laver puis égoutter.
- Mettre le chou coupé dans un grand récipient.
- Saupoudrer de gros sel, bien mélanger.
- Laisser dégorger pendant une heure.
- Laver et tailler les ciboules en morceaux de 4 cm.
- Rincer le chou à grande eau. Égoutter.
- Préparer la marinade : laver le gingembre, le couper en lamelles.
- Éplucher et dégermer les gousses d'ail.
- Dans un bol rassembler gingembre, ail, nuoc mam, pâte de piment et sucre.
- Mixer finement. Réserver.
- Dans un grand récipient mélanger ensemble chou et ciboule.
- Ajouter la marinade, bien mélanger.
- Mettre en bocal en tassant soigneusement. Laisser deux centimètres de vide en haut du bocal. Bien fermer le bocal.
- Le chou pourra être consommé au bout de 3 jours

Chou rau răm

- Dans une grande casserole, faire bouillir l'eau avec le

sucré (saumure).

- Laisser ensuite complètement refroidir.
- Détacher et laver les feuilles de chou.
- Les émincer en lanières d'environ 1 cm de largeur.
- Laver et couper en julienne les carottes.
- Peler, laver et émincer les échalotes.
- Effeuille le rau răm, hacher les feuilles.
- Mélanger ensemble chou, carotte, échalote et rau răm.
- Mettre en bocal le mélange de légumes.
- Recouvrir de saumure.

Sauce aux épinards

- Laver et effeuiller les épinards, enlever les grosses tiges.
- Eplucher l'ail.
- Rassembler tous les ingrédients dans un bol et mixer.

Dressage

- Quand toutes les préparations sont réalisées, déposer dans chaque bol un peu de chou et de betterave en julienne.
- Puis déposer harmonieusement et généreusement un peu de légumes rôtis, de pickles, de tsukemono et de chou rau răm.
- Assaisonner avec la sauce aux épinards.

* *Recette dans la mouvance du slow food conçue pour BioBreizh par la cheffe Bérangère Boucher du restaurant Nomikai Paris.*

La coopérative BioBreizh, dont le siège se trouve à Landerneau regroupe une soixantaine d'agriculteurs bio en Bretagne, spécialisés dans la production de fruits et légumes. Tous suivent un cahier des charges (appelé également BioBreizh), qui stipule notamment des normes supérieures aux normes européennes en matière de bio en vigueur : non mixité des cultures bios et conventionnelles, préservation des sols grâce à la fertilisation naturelle, pas de chauffage des serres, pas de désherbage vapeur, récupération d'eau de pluie, engagement à ne pas utiliser de variétés CMS (issues de la stérilité mâle cytoplasmique), développement des semences paysannes...

Plus d'infos sur Biobreizh : <https://biobreizh.org>

Crédit photo : Franck-Hervé MARC pour BioBreizh