



## CHOU-RAVE

RECETTES DE JOHN WINTER RUSSEL - CANDIDE

LES FERMIEERS

### SALADE TIÈDE DE CHOU-RAVE

4 portions d'entrée ou d'accompagnement

#### INGRÉDIENTS

- 3 ou 4 petits choux-raves
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre de pollen
- 1/2 tasse (125 ml) de riz sauvage soufflé
- Des herbes fraîches ou quelques fleurs comestibles (ciboulette) pour la présentation

#### ÉTAPES

- Peler et couper les choux-raves en bâtonnets.
- Cuire les bâtonnets de chou-rave de 25 à 30 secondes à la vapeur. Ne pas trop faire cuire, afin qu'ils conservent leur côté croquant.
- Ajouter le beurre de pollen sur les bâtonnets de chou-rave encore chauds et mélanger pour le faire fondre.
- Dresser avec le riz sauvage soufflé et décorer d'herbes ou de fleurs comestibles au goût.

### RIZ SAUVAGE SOUFFLÉ

#### INGRÉDIENTS

- Huile végétale
- Riz sauvage

#### ÉTAPES

- Verser 2 cm d'huile végétale dans une petite casserole et chauffer au point de fumée.
- Frire le riz, une poignée à la fois, jusqu'à ce qu'il gonfle et éclate.
- Déposer le riz soufflé sur une double-épaisseur de papier absorbant.

## BEURRE DE POLLEN

### INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe (45 ml) de pollen (se trouve facilement dans les épiceries bio)
- 3/4 tasse (300 g) de beurre, coupé en dés

### ÉTAPES

Chauffer le vinaigre de cidre dans une poêle à feu moyen et ajouter graduellement le pollen jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Retirer la poêle du feu et émulsionner en ajoutant le beurre petit à petit, tout en fouettant, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Laisser refroidir.

### NOTE

Le reste du beurre de pollen se congèle pour une prochaine utilisation.

## STEAK DE CHOU-RAVE

4 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 gros chou-rave de type Superschmelz
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage bleu
- 1/4 tasse (60 ml) de crème 35 %
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage de babeurre ou de fromage frais
- Quelques herbes fraîches et fleurs comestibles (agastache ou autre) pour la présentation
- Croustilles de cameline (ou autre craquelin préféré)

### ÉTAPES

Trancher le chou-rave en steaks d'environ 1/2 à 1 pouce (de 1 à 2 cm) d'épaisseur.

Faire griller les tranches de chou-rave sur le feu ou le BBQ. Retourner régulièrement (environ chaque minute) les tranches afin qu'elles ne cuisent pas trop, en les laquant de beurre chaque fois.

Les steaks de chou-rave sont prêts lorsqu'ils commencent à faire sortir un peu de jus et qu'ils sont caramélisés, mais encore fermes.

Mélanger le fromage bleu avec la crème et le fromage de babeurre.

Trancher les steaks de chou-rave en lamelles.

Répartir le mélange de fromage dans 4 assiettes et y déposer les steaks de chou-rave.

Décorer d'herbes et de fleurs comestibles, et servir avec les croustilles de cameline ou autres craquelins au choix.

## CROUSTILLES DE CAMELINE

### INGRÉDIENTS

De 1 à 2 tasses (de 250 à 500 ml) d'eau  
4 oz (120 g) de graines de cameline  
1 oz (25 g) de fécule de pomme de terre  
1 pincée de sel

### ÉTAPES

Préchauffer le four à 575 °F (300 °C).

Porter l'eau à ébullition.

Mélanger les graines de cameline, la fécule de pomme de terre et le sel. Ajouter graduellement de l'eau chaude tout en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte très liquide, qui s'apparente à de la pâte à crêpe. Il est possible que toute la quantité d'eau ne soit pas requise.

Étaler uniformément la pâte sur une plaque recouverte d'une toile de cuisson en silicone. Cela prendra un peu de pratique avant d'arriver à un résultat constant. Il ne faut pas se décourager.

Mettre au four et cuire jusqu'à ce que le mélange soit complètement sec. Laisser refroidir avant de retirer de la plaque. Casser en petits morceaux.

## FROMAGE DE BABEURRE

### ÉTAPES

Faire chauffer doucement 1 l de babeurre dans une casserole, jusqu'à ce que le caillé se sépare.

Tapisser une passoire d'étamine (coton à fromage) et y verser le babeurre.

Laisser égoutter au moins 1 heure. Une fois le fromage bien égoutté, le retirer de l'étamine et saler.