



Assiette sauvage aux spätzlis maison

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- ½ chou rouge
- 1 cs d'huile de tournesol
- ½ oignon
- 2 cc de sel
- 1 pincée de sucre de canne
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- 0,5 dl d'eau
- 600 g de haricots frais
- 2 branches de sarriette
- 300 g de farine d'épeautre
- 1 cc de sel
- 4 cs de tartinaide (p.ex. Zwergenwiese)
- 1,5 dl d'eau
- 4 cs de sucre de canne
- 250 g de marrons surgelés
- 2 dl de bouillon de légumes
- 1 pincée de sel
- 20 g de margarine
- ½ oignon
- 1 cs d'huile de tournesol
- 200 g de seitan
- 2 cs de sauce demi-glace (p.ex. de Morga)
- 1,5 dl d'eau
- vin rouge végétane
(p.ex. Le rouge bio Vinya Laia de Delinat.com)
- 200 g de mélange de champignons frais
- paprika en poudre, sel de mer aux herbes
- 2,5 dl de crème végétale
- 1 botte de ciboulette fraîche
- 4 figes
- 4 grappes de raisins

PRÉPARATION DE L'ENSEMBLE : ENV. 180 MIN

CHOU ROUGE, 60 MIN

Laver le chou rouge, le couper en fines lanières. Dans une poêle, faire revenir ½ oignon dans 1 cs d'huile. Hacher l'autre moitié de l'oignon, l'ajouter au chou rouge. Assaisonner avec ½ cuillère de sel et une pincée de sucre. Chauffer avec 2 cs de vinaigre et mouiller avec de l'eau. Bouillir à petit feu pendant env. 50 min jusqu'à ce que le chou soit tendre. Réserver au chaud.

HARICOTS, 30 MIN

Laver les haricots, puis couper les bouts. Remplir la cocote minute d'eau. Ajouter 2-3 branches de la sarriette et ½ cuillère de sel. Chauffer jusqu'au sifflement, puis réduire la chaleur et faire bouillir à petit feu pendant env. 10 min. Refroidir la cocote sous l'eau courante avant d'enlever doucement le couvercle. Avant de servir, répartir les haricots en bouquets et ficeler ceux-ci avec de la ciboulette fraîche.

SPÄTZLI, 50 MIN

Dans un plat creux, mélanger 300 g de farine et 1 cc de sel. Mélanger 4 cs de tartinaide dans 1,5 dl d'eau dans un gobelet gradué. Malaxer la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et forme des bulles. Couvrir et laisser reposer pendant 30 min à température ambiante. Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau salée (1 cs). Passer par portions dans la passoire à spätzli placée au dessus de la casserole d'eau bouillante salée. Avec une écumoire, sortir de l'eau les spätzli remontés à la surface.

MARRONS GLACÉS, 20 MIN

Dans une poêle, faire caraméliser 4 cs de sucre jusqu'à la mousse. Ajouter les marrons congelés, mélanger avec le sucre caramélisé. Détacher le fonds de cuisson avec 2 dl de bouillon de légumes, ajouter le sel et la margarine. Faire cuire à petit feu jusqu'à ce que les marrons aient absorbé le liquide.

ÉMINCÉ DE SEITAN AUX CHAMPIGNONS, 20 MIN

Couper en petits morceaux ½ oignon, faire revenir dans 1 cs d'huile. Couper en petits dés le seitan, faire revenir dans la poêle avec les oignons. Mélanger la sauce demi-glace (2 cs avec 1,5 dl d'eau), faire décuire le seitan, ajouter du vin rouge à votre guise. Incorporer le mélange de champignons, assaisonner au paprika et au sel aux herbes. Affiner avec de la crème végétale, faire cuire à petit feu. Hacher finement la ciboulette, en ajouter une partie aux champignons tout en gardant quelques tiges pour les bouquets de haricots.

DRESSER LES ASSIETTES

Couper les figes en quatre, les placer avec les grappes de raisin. Brider les bouquets de haricots avec la ciboulette. Utiliser la ciboulette coupée comme décoration, servir.