



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Carpaccio de portobello au chou-fleur fumé

Ingrediënten

Pour le carpaccio

- 2 beaux champignons portobello
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à s. d'huile de noix, Amanprana
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge (Amanprana Hermanos Catalan)
- mélange d'épices douces Amanprana Orac Botanico

Pour le chou-fleur

- 1 petit chou-fleur en petits bouquets
- 2 c. à s. d'huile de noix de coco Amanprana extra vierge
- 2 c. à s. de copeaux de bois
- mélange d'épices douces Amanprana Orac Botanico

Pour la salade de lentilles aux germes de blé

- 100 gr de lentilles
- 1 c. à s. de shoyu
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 4 c. à s. d'huile d'olive extra vierge (Amanprana Hermanos Catalán)
- 2 oignons, hachés finement
- 1 c. à c. d'ail haché

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

45 minuten

Totale bereiding:

45 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van carpaccio de portobello au chou-fleur fumé

- 1 c. à c. thym blanc
- 1 échalote hachée finement
- 1 c. à c. de moutarde fine
- 1 c. à s. de germes de blé brut, Amanprana

Pour la mousse de haricots

- 1 tasse d'haricots de coco blancs - cuits
- 1 dl de crème d'avoine
- quelques gouttes de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile de noix Amanprana
- poivre fraîchement moulu, sel de mer et noix de muscade râpée

Bereiding

Carpaccio de portobello au chou-fleur fumé (à l'huile de noix de coco), salade de lentilles aux germes de blé et mousse de haricots de coco blancs à l'huile de noix

- [Végétarien](#)
- [Sans gluten](#)

Pour le carpaccio

1. Prenez du papier sulfurisé.
2. Mélangez les deux types d'huile avec l'ail et assaisonnez avec le mélange d'épices douces.
3. Coupez les champignons portobello, et faites-en de fines tranches à l'aide d'un couteau pointu.
4. Disposez une couche de tranches de portobello sur une feuille de papier sulfurisé - comme des tuiles, badigeonnez ce carpaccio d'huile et placez une deuxième feuille de papier sulfurisé sur le dessus.
5. Placez un plat/une assiette sur le dessus pour faire sortir l'air de la préparation (ou utilisez un sachet sous vide).

Pour le chou-fleur

1. Prenez une poêle à fumer ou une poêle à fond épais dans laquelle vous placez une grille ou un panier à cuire à la vapeur.
2. Déposez une feuille d'aluminium dans le fond, humidifiez les copeaux de bois et placez-les sur la feuille.
3. Placez les bouquets de chou-fleur sur le gril et mettez un couvercle sur la casserole.
4. Faites mijoter les copeaux de bois à feu doux et fumez ainsi le chou-fleur durant 20 minutes environ.
5. Préchauffez le four à 180°C.
6. Mettez les bouquets de chou-fleur dans un plat allant au four avec de l'huile de noix de coco et faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés, assaisonnez avec les épices Orac Botanico.

Pour la salade de lentilles aux germes de blé

1. Cuire les lentilles selon les instructions du paquet, rincez et égouttez.
2. Préparez une vinaigrette avec la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, le shoyu, le thym, l'ail et les échalotes et mélangez aux lentilles.
3. Mélangez les germes de blé et les petits oignons à la

préparation, juste avant de servir.

Pour la mousse de haricots

1. Chauffez les haricots dans la crème d'avoine avec 2 c. à s. d'eau et le jus de citron, assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade et ajoutez l'huile de noix.
2. Passez le tout au mixeur, ajoutez un peu d'eau si nécessaire si la mousse est trop épaisse.
3. Versez le tout dans une poche à douilles.

N'oubliez pas la finition du carpaccio de portobello.

1. Disposez le carpaccio sur les assiettes, avec la salade de lentilles et les bouquets de chou-fleur et décorez avec quelques pointes de mousse de haricots blancs.