

1 salle  
couverts

# Le V-Fleur

10, rue Saint Michel - Nancy

ENCHANTEUR

Pour 4 personnes  
150 gr de choux fleur  
30g de sommités de choux-fleur  
20cl de crème fluide  
4 feuilles de gélatine  
sel, poivre  
4 fleurs de capucine  
50g de haricots verts  
50g de pois gourmands  
50g de carottes  
50g d'aubergine  
8 tomates cerise  
30g de betteraves rouges  
10cl d'huile d'olive  
3cl de vinaigre de miel

Cuire le chou-fleur environ 15mn, égoutter et ajouter la crème fluide, saler et poivrer, cuire de nouveau à petit bouillon pendant 10mn. Mixer, ajouter les feuilles de gélatines trempées dans l'eau froide, mixer à nouveau, couler dans 4 assiettes creuses et réserver au frais environ 4 heures.

Nettoyer tous les légumes et les cuire séparément dans de l'eau. Réserver au frais. Couper la betterave en petits dés, ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Mixer et réserver. Sortir les bavaroises du frigot, mélanger les légumes et les tomates cerise dans un saladier, ajouter la vinaigrette de betteraves, vérifier l'assaisonnement. Mettre sur la bavaroise la salade de légumes, ajouter la fleur de capucine et servir très frais.

Bruno Faonio

Sur une bavaroise de chou-fleur, une salade de légumes du moment, vinaigrette de betteraves, fleur de capucine