

TARTINE DE LÉGUMES LACTO FERMENTÉS, YAOURT FUMÉ, TOFU, POUDRE DE LAIT



PORTIONS : 4

HUILES : GOURMET/LINE

• INGRÉDIENTS •

Pain au levain 4 tranches
Amphora Line PM
Gousse d'ail 1 pièce
Légumes lacto fermentés
Carottes en cubes 2 pièces
Chou-fleur en bouquet 1 pièce
Céleri en triangle 1 pièce
Cœur de céleri branche
en bâtonnets 1 pièce

Betteraves en palet 4 pièces
Gros sel PM
Eau minérale PM
Yaourt 1 pièce
Poudre de lait PM
Tofu PM
Régilait 50g
Amphora Gourmet PM

1. Préparer les légumes fermentés en amont : confectionner une saumure avec 1 litre d'eau pour 30 grammes de sel, porter à ébullition, refroidir, puis découper les légumes. Placer dans des bocaux, recouvrir de saumure et laisser fermenter 1 journée à température ambiante puis 1-2 semaines dans une enceinte réfrigérée à 10°C.
2. Revenir les tranches de pain dans de l'huile Line, égoutter, puis frotter à l'ail.
3. Fumer le yaourt dans un récipient, puis réserver. Découper les légumes en dés réguliers. Dorer la poudre Régilait dans une poêle avec de l'huile Gourmet, égoutter et le sécher.
4. Pour le dressage, étaler le yaourt fumé sur les tranches de pain. Disposer les légumes et le tofu, puis saupoudrer de poudre de lait.

LE PLUS DU CHEF

Plus la fermentation sera faite longtemps à l'avance, mieux les légumes seront vraiment intéressants à la dégustation (3 à 4 semaines).



AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •