L’aïoli/anchoïade de légumes bio

Les ingrédients pour 2

200 grs de carottes bio
150 grs de navets bio
200 grs de pommes de terre
1 oignon nouveau
En saison varier en remplacant un legumes par
200 grs de pois gourmands
200 grs de chou fleurs
200 grs de haricots verts

Sauce Aioli
1 jaune d oeuf
3 gousses d ail
10/15 cl d huile d olive
2 cuilleres de jus de citron
Sel poivre

Sauce anchoiade
1 petit pot d anchois
10/15 mls d huile d olive
2 gousse d ail
1 cs de moutarde
Sel poivre
Jus d un demi citron

Préparation 20 mins Cuisson 20 mins Difficulté 1





Les légumes

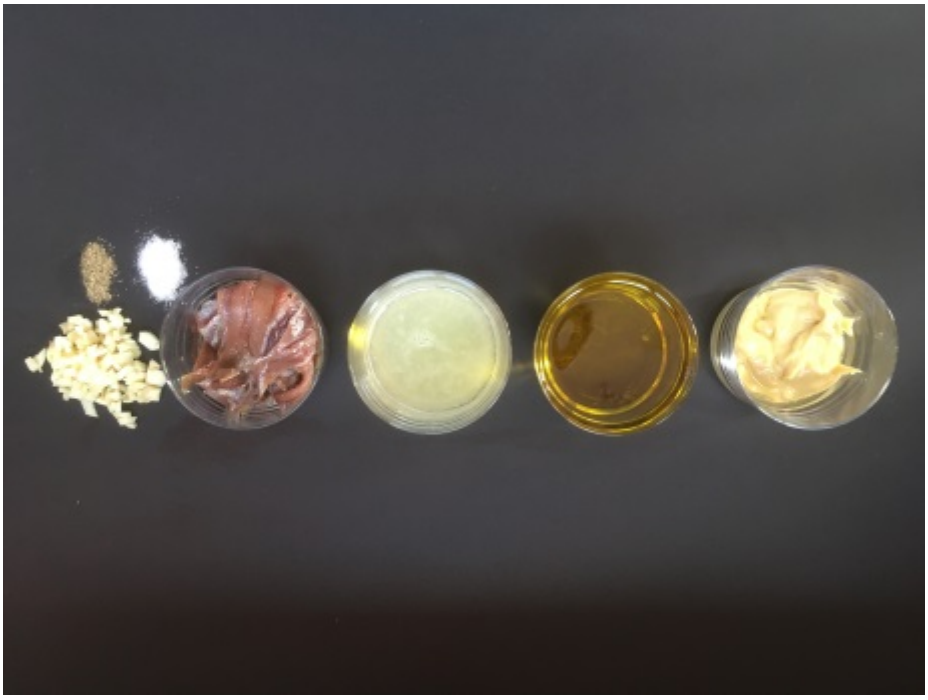
Les légumes bio sont épluchés pour ceux qui doivent l être et coupés en petites portions, juste bien pour être saucées.

L’aïoli est une question de doigté: La réussite ou le ratage de l’aïoli se joue durant les 10 premières minutes lorsque l’huile d’olive vient au contact de l’œuf et de l’ail. Les deux facteurs qui font que ça marche sont
mélanger l’œuf avec de très petites gouttes d’huile d’olive au tout début. . Si c’est liquide, ce n’est pas de l’aïoli.
La quantité d’ail est à la fois une question de goût et de nécessité. L’aïoli peut être très fort si vous en mettez trop, et si vous en mettez trop peu vous risquez d’empêcher le processus de liaison





Donc 1/on sépare le blanc et le jaune d’œuf en cassant la coquille à moitié
2/On mélange le jaune d’œuf, le sel et l’ail écrasé dans un petit bol.
3/On ajoute de très petites gouttes d’huile d’olive dans le bol et on remue delicatement à l’aide d’un fouet, on laisse prendre c’est a dire épaissir
Puis on ajoute l ail, et petit a petit l huile d olive on remue, on ajoute , on remue comme une mayonnaise.



L anchoïade, dans un mortier on broie les anchois, on ajoute l ail émincé, et on rebroie.
On ajoute le jus du citron., la cuillère de moutarde et on introduit petit à petit l’huile d’olive au fouet, quelques gouttes, on laisse le mélange s’épaissir, puis on ajoute de l’huile et ainsi de suite jusqu’au volume souhaité





Les légumes bio sont épluchés pour ceux qui doivent l être. On fait bouillir de l eau, on place le récipient vapeur avec les légumes bio au dessus, on laisse cuire a la vapeur 15 mins. On ajoute alors pour les 5 dernières minutes l oignon frais bio dans le panier vapeur et l oeuf dans l eau pour qu il durcisse.

Tout est prêt, on sert dans une belle assiette joliment dressée, avec la ou les sauces au milieu pour y plonger les légumes bio et l ‘œuf.