



**Auberge Aux 2 Sapins**  
**Rue du Bourg 14**  
**1147 Montricher**



## **Recette du Poke Bowl d'hiver vaudois**

*proposée par Frédéric Simond*

*présentée à l'espace démonstrations culinaires l'Amuse-Bouche*

Pour 4 personnes

### **1) Fraîcheur de lentilles vertes et Beluga**

- 50g lentilles vertes
- 50g lentilles beluga
- 1 oignons ciselé fin
- 100g de brunoise de carottes jaunes et rouges
- Persil plat
- Huile de Colza, vinaigre de vin blanc, moutarde

#### **Technique et Méthode :**

Cuire à l'eau bouillante non salée les lentilles, saler à mi-cuisson environ 20 minutes.

Faire revenir dans une sauteuse à l'huile de colza, l'oignon et les carottes avec un couvercle jusqu'à les avoir fondants, retirer du feu et déposer dans un saladier, ajouter le persil plat ciselé, les lentilles, la moutarde, sel et poivre.

Bien mélanger et finir progressivement avec l'huile et le vinaigre selon votre gout.

### **2) Taboulé de Sorgho**

- 120 g de Sorgho
- 30g de tomates séchées
- 30 gr de viande séchée
- 50g d'échalotes ciselées
- Ciboulette
- Huile de Noix AOP de Sévery

#### **Technique et Méthode :**

Cuisson du Sorgho : Faire bouillir un gros volume d'eau salée, y plonger le sorgho, donner une grosse ébullition et baisser le feu, cuire environ 50 minutes avec un bouillonnement, lorsque qu'il est bien fondant sous la dent, égoutter et refroidir à l'eau.

Encore légèrement tiède, additionner la julienne de tomates séchées et viande séchée, ainsi que l'échalote et la ciboulette. Assaisonner avec l'huile de Noix AOP, sel, poivre et un peu de vinaigre si besoin.

### 3) Quinoa végétal et fruité

- 100g de quinoa blanc torréfié
- 30g de betterave chioggia crue
- 30g de brunoise de panais
- Segments d'orange, pamplemousse et mandarines
- Huile de Colza

#### Technique et Méthode :

Dans une sauteuse à sec, faire revenir le quinoa quelques minutes jusqu'il prenne une légère odeur de noisettes, mouiller avec 1,5 x le volume d'eau, saler faire bouillir 10 minutes et laisser finir la cuisson hors du feu. Pendant ce temps réaliser une brunoise de betterave et panais, peler à vif une orange, une mandarine et un pamplemousse, lever les segments en prenant de conserver le jus. Couper les agrumes en dés et conserver un segment pour le décor. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec l'huile et le jus des agrumes comme le principe d'un taboulé.

### 4) Tartare de Féra du Léman - noisettes et ciboulette

- 160g de Féra en tartare assez gros
- Echalotes
- Noisettes émincées
- Echalotes
- Racines de persil
- Ciboulette
- Jus de citron

#### Technique et Méthode :

Hacher grossièrement la chair de Féra, ajouter l'échalote ciselée, une brunoise de racines de persil, de la noisette émincée et de la ciboulette ciselée. Assaisonner avec jus de citron, huile de noisette, sel, poivre et une goutte de Worcestershire sauce.

### FINITION ET PRESENTATION

En décor : rampons, nid de racines de persil et Crémeux Ferrato.

### POUR LA PETITE HISTOIRE

Cette recette est la base de votre Poke Bowl, vous pouvez ajouter vos notes et techniques d'explication fournis par mes soins lors de la démonstration du jour.

La cuisine est faite de la passion de chacun pour allier le gout et le plaisir.

Chacun pourra à sa façon apporter sa touche personnelle.