

Pierre-Alain Gschwend

Diverses recettes « saveur & équilibre »

Pour la meringue végétale :

- 100 g de jus de pois chiches
- 200 g de sucre
- ½ cuillère à café de jus de citron

Pour la crème de mûres :

- 400 g de coulis de mûres
- 50 g de sirop
- 50 g d'eau
- 30 g de jus de citron
- 30 g d'amidon modifié (de pomme de terre)

Pour la chantilly de lait condensé :

- 160 g de lait condensé non sucré
- 5 g de fèves tonka
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 2 cuillères à soupe de maltodextrine
- Quelques gouttes de jus de citron

Pour l'eau de fromage :

- 300 g d'eau froide
- 150 g de Gruyère

Pour le cube d'eau de fromage :

- 100 g d'eau de fromage
- 5 g de gélatine végétale, ou 1 g d'agar-agar

Pour le risoni :

- 100 g de risoni
- 250 g d'eau de fromage

Assaisonnement :

- 15 g d'oignons finement haché
- 1 c. à soupe huile d'olive bio

Finition :

- 1 poire williams
- 5 g d'huile de noix
- Quelques pignons dorés
- Quelques grains de raisin épépinés

La Béarnaise allégée

Préparation de la Meringue végétale, Crème de mûres et chantilly allégée à la fève tonka

Récupérer l'eau de cuisson de pois chiches et mettre à fouetter dans une batteuse, à grande vitesse. Au bout de 3 minutes, ajouter le jus de citron, et incorporer petit à petit le sucre, jusqu'à l'obtention d'un meringuage bien brillant. Sur un papier sulfurisé, préparer des petites meringues, et les mettre à sécher 3 heures dans un four préchauffé à 90 degrés. Mélanger tous les ingrédients et mixer durant 2 minutes, jusqu'à ce que la masse épaississe. Réserver au frais.

Infuser les fèves tonka dans le lait condensé chauffé durant 1 heure.

Filtrer, puis remettre le lait au frigo durant au moins 2 heures.

Monter le lait à la batteuse, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

Ajouter le jus de citron, puis petit à petit, les deux sucres.

Couler la crème de mûres dans le fond d'une assiette creuse. Déposer une quenelle de « crème » au tonka, puis quelques meringues de pois chiches. Décorer avec quelques mûres fraîches.

Cette recette, pauvre en sucre et en graisse, convient également au vegan, si l'on remplace la chantilly de lait condensé par une crème végétale. Ce changement augmentera cependant la quantité de gras dans la recette.

Préparation pour le Risotto de risoni au Gruyère, poire et huile de noix

Couper le fromage grossièrement, et le mettre à cuire dans l'eau en remuant fréquemment. Laisser cuire environ 1 heure avant de filtrer. Laisser reposer au frais jusqu'à ce que la graisse se fige, puis dégraisser au maximum. Réserver.

Chauffer 100 g d'eau de fromage, et gélifier avec une gélatine végétale, type Carraghénane ou graine de caroube. Laisser prendre, puis couper un cube de 1cm de côté.

Suer l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter le risoni, suer brièvement, puis mouiller avec l'eau de fromage. Cuire une dizaine de minute, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et que la préparation soit crémeuse.

Finition :

Au fond d'une assiette creuse, déposer le risoni. Arroser d'huile de noix, parsemer de pignons et de grains de raisin chauffés dans un peu d'huile d'olive. Arroser d'huile de noix et servir aussitôt.

Ce plat, traditionnellement riche en graisse animal, ce retrouve très allégé. De plus, on remplace les graisses diététiquement peu recommandées par des huiles excellentes pour la santé, tout en rehaussant le plat avec des saveurs intenses et très intéressantes.

Préparation pour la Béarnaise allégée

Préparer une réduction avec l'échalote, les tiges d'estragon, le vinaigre, le vin blanc et le poivre. Lorsqu'il reste environ 2 cuillères à soupe de liquide, filtrer et ajouter les jaunes d'œuf et le lait condensé. Assaisonner, puis mettre dans un siphon avec 2 capsules de gaz. Secouer vigoureusement, puis mettre au bain-marie afin de chauffer la masse. Au moment de servir, déposer sur la sauce l'estragon finement ciselé.

- 100 g de lait condensé non sucré
- 3 jaunes d'œufs
- 40 g d'échalote ciselée
- 1 cuillère à café d'estragon haché
- 15 cl de vinaigre de jerez
- 1 dl de vin blanc
- ½ cuillère à café de poivre mignonette

Pour la betterave en croûte de sel :

- 1 betterave rouge
- 1 betterave blanche
- Environ 2 kg de gros sel

Pour la réduction d'orange :

- 10 g d'huile d'olive
- Assaisonnement
- 200 g de jus d'orange fraîchement pressé

Pour le vin cuit au wasabi :

- 50 g de vin cuit
- 1 pointe de wasabi
- 10 g de vinaigre de xérés

Finition :

Cette sauce, pauvre en graisse, accompagne les viandes ou les poissons, en remplacement d'une béarnaise traditionnelle.

Préparation pour les Betteraves en croûte de sel, réduction d'orange et vin cuit au wasabi

Dans un plat, déposer un fond de gros sel sur 3cm d'épaisseur. Y déposer les betteraves bien lavées, puis recouvrir avec le reste de gros sel. Mettre au four 1h00 à 160 degrés, puis laisser dans le gros sel encore 30 minutes hors du four. Sortir les betteraves, bien enlever le gros sel résiduel, puis les couper en 4 parts égales.

Faire réduire le jus d'orange jusqu'à obtention d'une texture sirupeuse. Filtrer puis monter à l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une sorte de vinaigrette épaisse.

Finition :

Au fond de l'assiette, déposer harmonieusement les deux sauces. Au milieu, déposer un morceau de chaque betterave, arroser d'huile d'olive et parsemer de gros sel.

Ce plat, avec peu de graisse, est très fort en goût grâce aux différentes réductions et à la cuisson de la betterave dans son propre jus.



Restaurant Le Carré, Clinique Générale, Fribourg
Rue Hans-Geiler 6
1700 Fribourg
026/350.01.55