

TARTARES DE CAROTTES AUX LENTILLES VERTES DU PUY

2 échalotes hachées menu
150 g de lentilles vertes du Puy
1 cube de bouillon végétal
estragon et basilic
sel-poivre
1 c. à c. de moutarde
1 c. à s. de vinaigre
3 c. à s. d'huile de soja
6 carottes coupées en dés
1 sachet d'agar agar (4 g)
1 dl de lait de soja non sucré
30 g de margarine végétale
½ dl de jus d'orange
ciboulette hachée

Faire bouillir 1 litre d'eau avec la moitié du cube de bouillon végétal, de l'estragon et un peu de basilic. Y faire cuire les lentilles et les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient tendres (plus ou moins 15 minutes). Les égoutter et laisser refroidir complètement.

Recouvrir les carottes d'eau et les faire cuire à gros bouillons, avec le reste du cube de bouillon végétal, jusqu'à ce qu'elles s'écrasent. Égoutter les carottes en récupérant le jus de cuisson. Mixer les carottes, saler et poivrer la préparation et réserver.

Préparer une vinaigrette avec la moutarde, du sel, du poivre, l'huile et le vinaigre et l'ajouter aux lentilles.

Chauffer 350 ml de jus de cuisson, lui mélanger l'agar agar en fouettant et amener à ébullition pendant quelques instants. Verser les 2/3 de cette liaison dans la préparation aux carottes et le reste dans les lentilles.

Tasser dans des ramequins huilés une couche épaisse de purée de carottes, et terminer par une couche de lentilles. Placer les ramequins au réfrigérateur.

Chauffer le reste de jus de cuisson des carottes avec le lait de soja, faire cuire à feu doux et incorporer petit à petit la margarine végétale. Saler et poivrer la sauce. Au dernier moment, ajouter le jus d'orange.

Servir les tartares sur un lit de sauce à l'orange, parsemés de pluches de ciboulette.

Remarque : pour démouler les tartares, passer une lame mouillée tout au tour du ramequin. Poser une planche au-dessus et renverser d'un coup. Reconstituer éventuellement à la main, puis renverser à nouveau sur les assiettes de service.