



RECETTE

HIVER

Carottes Zéro Résidu de Pesticides confites en croûte de sel

Julien Duboué (chef de B.O.U.L.O.M. à Paris)

Aliment Zéro Résidu de Pesticides : carotte



© Antoine Brun Hairion – Collectif Nouveaux Champs

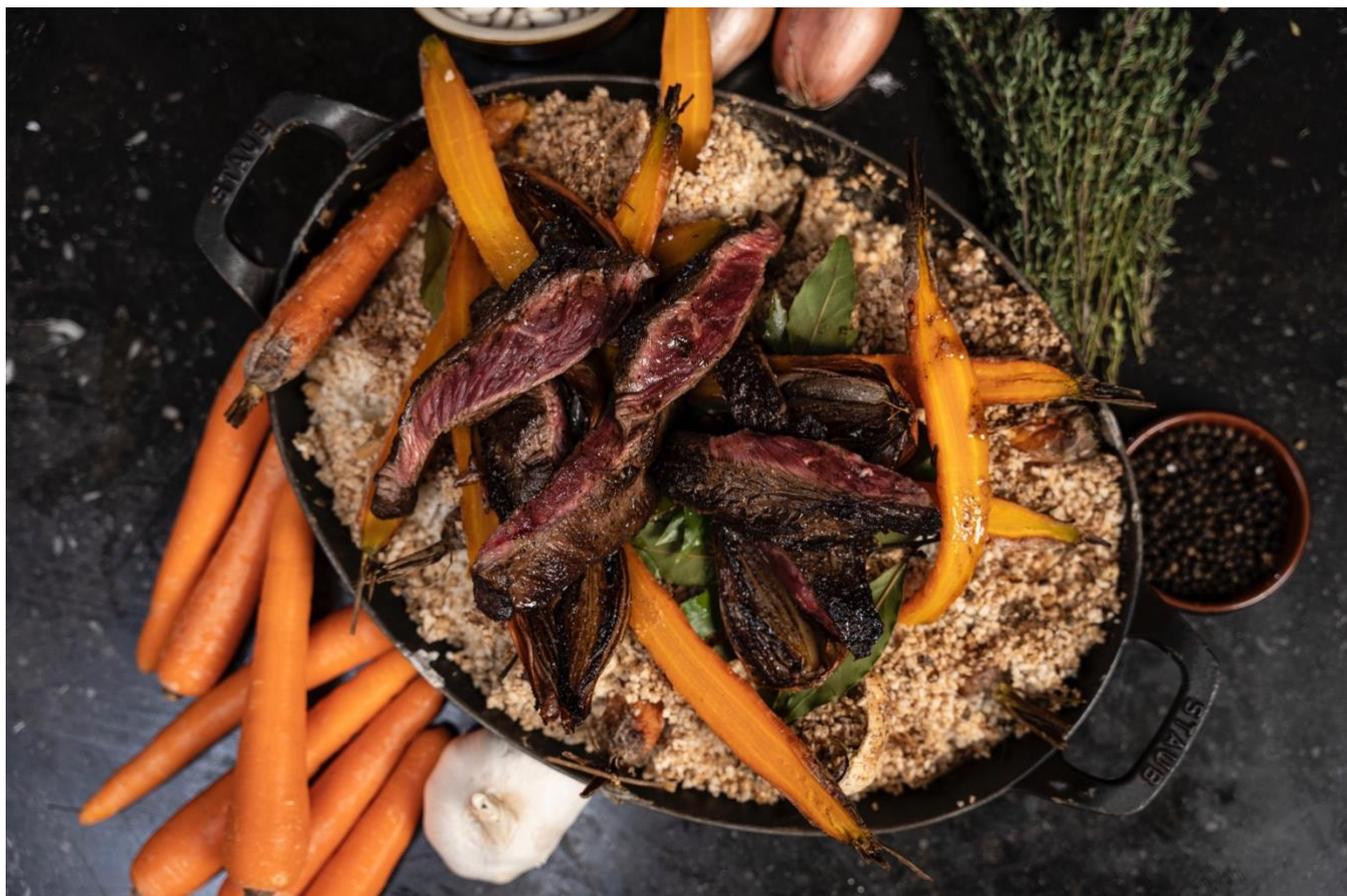
Ingrédients pour 6 personnes

- 1 botte de carottes Zéro Résidu de Pesticides
- 2 kg de gros sel
- 1 verre d'eau
- Un œuf entier



- 100 g de farine
- Une belle pincée de poivre en grains
- Quelques branches de thym
- Quelques feuilles de laurier
- Les zestes d'une orange et le jus de cette même orange
- Une poignée de pois cassés, haricots blancs, pois chiches
- Une belle pincée de cumin
- Une demi-tête d'ail et 2 grosses échalotes Zéro Résidu de Pesticides
- Sel et poivre

La croûte de sel... Mettez dans un saladier 2 kg de gros sel, un verre d'eau, un œuf entier, 100 g de farine, des aromates (une grosse pincée de poivre en grains, quelques branches de thym, feuilles de laurier, zestes d'orange, une demi-tête d'ail, une belle pincée de cumin...). Une fois le tout bien mélangé, pressez-y le jus d'une orange, puis mélangez à nouveau. Versez cette préparation dans un gros plat allant au four, puis plantez-y les carottes comme si elles repartaient en terre. On enfourne à 180 °C pendant 1h.





Pour accompagner ces carottes...

Maintenant on passe au bœuf, on choisit des morceaux de bavette par exemple. On les assaisonne (sel et poivre). On coupe deux grosses échalotes en deux. Dans une casserole, faites fondre une belle noisette de beurre avec un beau filet d'huile d'olive. Puis déposez les bavettes pour les saisir fortement. Ajoutez les échalotes coupées en deux. Puis on nourrit la viande en y ajoutant quelques morceaux de beurre qui vont aider à la caramélisation. Arrosez régulièrement les bavettes avec le beurre fondu. N'oubliez pas de tourner les bavettes pour colorer les deux côtés. Une fois cuite, débarrassez la viande dans une assiette pour arrêter la cuisson et laissez reposer 5 minutes.

Laissez les échalotes dans la poêle afin qu'elles continuent de confire avec le beurre et les sucs de la viande.

Une heure plus tard, sortez le plat du four, sortez les carottes de leur croûte de sel en les retirant comme si vous les cueillez dans la terre. Puis il faut les frotter avec la lame du couteau une à une pour enlever l'excédent de sel. Une fois toutes les carottes prêtes, coupez-les en deux. Gardez la couche de gros sel aromatisé sur laquelle vous viendrez faire un lit de feuilles de laurier afin d'y déposer le bœuf, les carottes et les échalotes confites. A table !

La recette en vidéo sur YouTube

https://youtu.be/J8IP6k_Lq2I



Le label Zéro Résidu de Pesticides est porté par un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, ils défendent le bien-manger, pour tous. Ils sont aujourd'hui capables de proposer de nombreux aliments garantis "Zéro Résidu de Pesticides". 12 mois sur 12, une gamme de 155 références et 36 aliments labellisés (fruits et légumes frais et surgelés, céréales, jus de fruits, vins...).



Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs



nouveauxchamps



Collectif Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs

Plus d'infos sur www.nouveaux-champs.fr