



*Par Aurélie d'Assignies-Chauvin pour La Vie Claire*

Chef et créatrice de l'école de cuisine Délicieusement Vôtre à Lyon.  
Retrouvez toutes les infos sur : [delicieusementvotre.com](http://delicieusementvotre.com)  
Aurélie enseigne depuis plus de 10 ans sa passion culinaire à des élèves français et étrangers dans son atelier.



**Salade de légumes oubliés**  
et crème de pruneaux



**Tarte fine de légumes d'hiver**

# Salade de légumes oubliés et crème de pruneaux



## Liste des ingrédients pour 8 personnes



- 1 panais
- 4 topinambours
- 2 poignées de feuilles de roquette
- 6 feuilles de chou rouge
- 1 citron
- 2 c. à s. de pépins de courge
- 6 feuilles de sauge
- 10 pruneaux d'Agen dénoyautés
- 1 échalote
- 1 pincée de piment en poudre
- ½ verre d'huile de pépins de courge
- ½ verre d'huile de sésame
- 3 c. à s. de Tamari ou sauce soja
- 2 poignées de pousses d'alfalfa, radis et fenouil germés



La veille, faire tremper les pruneaux et les pépins de courge dans de l'eau filtrée.

Laver la roquette. Peler légèrement le panais et les topinambours et les tailler en bâtonnets.

Hacher les feuilles de chou et de sauge.

Laver et zester le citron, tailler les zestes très finement et presser le jus.

Mélanger le panais, les topinambours, le chou, la sauge et les pépins de courges, ajouter 2 c. à soupe d'huile de pépins de courge et un filet de jus de citron. Peler et ciseler l'échalote.

### Pour la crème de pruneaux :

Mettre dans le blender les pruneaux avec la moitié de leur eau de trempage, le reste du jus de citron et 3 c. à soupe de tamari. Mixer et ajouter au fur et à mesure ½ verre d'huile de sésame et ½ verre d'huile de pépins de courge.

Débarrasser et ajouter l'échalote hachée, le piment, et une c. à café de zeste de citron.

Étaler 3 c. à soupe de crème de pruneaux au fond des assiettes, disposer la roquette dessus, ajouter un dôme de légumes et décorer de pousses d'alfalfa, radis et fenouil germés.



# Tarte fine de légumes d'hiver



## Liste des ingrédients pour 6 personnes



- 500 g de topinambours
- 1 endive
- 1 poireau
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de ciboulette
- 20 g de beurre
- 20 g de sucre
- Sel, poivre
- 1 rouleau de pâte feuilletée



Laver les légumes. Eplucher les topinambours et ôter le bulbe de l'endive.

Couper les topinambours en cubes de 2 cm, les faire revenir avec 20 g de beurre et 20 g de sucre dans une poêle, ajouter un peu d'eau et couvrir. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Emincer les poireaux et les endives, les cuire doucement au beurre dans une poêle avec un couvercle. Préchauffer le four à 170°C.

Ranger les légumes égouttés dans un plat à tarte, arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Faire cuire 30 min jusqu'à ce que les légumes soient confits.

Laisser refroidir les légumes au fond du plat à tarte et recouvrir de pâte feuilletée.

Bien rentrer la pâte à l'intérieur des parois des moules. Enfourner pour 15 min à 200°C.

### Préparer l'huile aux herbes :

Mixer dans un blender une gousse d'ail épluchée avec la ciboulette et 15 cl d'huile d'olive. Saler, poivrer.

Retourner la tarte sur un plat à la sortie du four et arroser d'huile verte.





**Boeuf à la ficelle, pot au feu**  
de légumes anciens



**Crème brûlée de butternut**  
aux champignons

# Boeuf à la ficelle, pot au feu de légumes anciens

 55 min

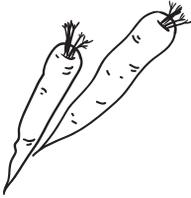
 45 min

## Liste des ingrédients pour 6 personnes



- 1,8 kg de filet ou faux filet de bœuf
- 3 navets boules d'or
- 3 carottes violettes
- 3 panais
- 1 oignon
- 1 poireau
- Thym, laurier
- Persil
- 2 clous de girofle
- 3 l d'eau
- Poivre, gros sel



Laver et éplucher les carottes, les panais et les navets. Eplucher l'oignon et l'ail. Laver le poireau. Couper les légumes en gros tronçons.

Préparer le bouquet garni : dans un vert de poireau, ficeler une branche de persil, du thym et du laurier.

Clouter l'oignon avec les clous de girofle côté talon. Ecraser l'ail grossièrement.

Mettre les légumes, l'oignon, l'ail et le bouquet garni dans 3 litres d'eau dans une cocotte. Cuire à frémissement avec une poignée de gros sel pendant 10 min.

Ficeler le bœuf avec de la ficelle à rôtir et laisser pendre un morceau de ficelle de 10 cm de chaque côté. Plonger la viande dans le bouillon de légumes, l'attacher aux poignées de la cocotte pour qu'elle ne touche pas le fond et laisser cuire 30 min environ à frémissement. La viande doit être entièrement immergée.

La température à cœur de la viande doit atteindre 56 à 58°.

Servir la viande en tranches avec du gros sel, accompagner de légumes dans un peu de jus.



# Crème brûlée de butternut aux champignons

 30 min

 30 min

## Liste des ingrédients pour 8 personnes



- 300 g de butternut
- 1 gousse d'ail
- 150 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 25 g de beurre
- 40 cl de crème entière
- 2 œufs entiers
- 2 jaunes d'œufs
- Sel, poivre
- Cassonade



Peler le butternut, le couper en 2, le vider et le tailler en petits cubes.

Peler, dégermer et hacher la gousse d'ail.

Cuire les cubes de butternut dans une casserole avec la crème pendant 20 à 25 min à frémissement.

Peler et ciseler l'échalote, laver et couper les champignons en lamelles.

Faire revenir l'échalote dans le beurre dans une poêle, ajouter les champignons et cuire jusqu'à évaporation de l'eau, bien saler et poivrer.

Dans le blender, placer le butternut et la crème, les champignons, les œufs et les jaunes, mixer finement.

Verser dans des plats à crème brûlée, et cuire 30 min à 115°C. La crème doit être figée.

Parsemer de cassonade sur la crème et caraméliser au chalumeau ou sous le grill du four.

