

Pastèque compressée sous vide | Bouchées de glace à la burrata | Huile au basilic

Pour 6 personnes en entrée



Pastèque compressée sous vide

1 petite pastèque
1 citron vert
Un peu de miel
Du sel

1. Extraire le jus de la moitié de la pastèque et assaisonner avec le jus du citron, un peu de miel et un peu de sel. Épépiner l'autre moitié et la découper en dés d'environ 1,5 cm. Mettre le tout sous vide.

Huile au basilic

Quantité supérieure à celle nécessaire pour 6 personnes – le reste est parfait pour préparer une sauce à salade

4 bouquets de basilic
3 dl d'huile de colza

1. Mixer tous les ingrédients pendant 7 minutes à 80 °C et à vitesse maximale. Égoutter le mélange à travers un torchon fin.

Bouchées de glace à la burrata

250 g de burrata
100 g de saumure de burrata
100 g de glucose
Du sel
Du poivre
Env. 2 litres d'azote liquide (www.pangas.ch)

Tu souhaites découvrir d'autres plats savoureux sur le thème #SportsNutrition ?
Alors visite notre site : lovetoshare.ch

1. Placer tous les ingrédients sauf le poivre dans un mixeur et mixer finement. Ajouter le poivre et mixer à nouveau. Passer le tout. Mettre ce mélange dans le siphon et visser deux cartouches N2O (cartouches normales utilisées pour la chantilly). Verser l'azote liquide* dans une poêle afin d'obtenir un bain-marie d'une profondeur de 8 cm. Appuyer sur le levier du siphon et faire tomber de petites boules du mélange à la burrata (env. 5 cm de diamètre) dans le bain d'azote liquide. Pocher ces bouchées à l'aide d'une cuillère pendant 20 à 30 secondes jusqu'à ce qu'elles soient glacées à l'extérieur, mais encore crémeuses à l'intérieur.
2. Dresser les bouchées de glace à la burrata sur les morceaux de pastèque et assaisonner avec de l'huile au basilic et du sel.

*Attention : risque de gelure pour la peau - porter des lunettes de protection et des gants.

Tu souhaites découvrir d'autres plats savoureux sur le thème #SportsNutrition ?
Alors visite notre site : lovetoshare.ch