

sustainable christmas dinner

Pour notre menu de Noël durable, nous avons invité la cuisinière étoilée Sarah Henke du restaurant Yoso à Andernach de nous rejoindre dans notre cuisine next125 – et vous présentons ses recettes très faciles à préparer.



next125

entrée & garnitures

«le repas lie les gens et les rend heureux.»

sarah henke



SOUPE DE CANARDS ENRICHIE DE LÉGUMES

une carcasse de canard
1 l d'eau
une échalotte
trois ciboules
peu de anis étoilé, cannelle, algues kombu, sauce soja et pâte miso

légumes: shiitake, poireaux, carottes, pousses de soja...

Faire griller la carcasse de canard au four, ensuite la mettre à ébullition avec les ingrédients restants et laisser mijoter le tout à température basse pendant environ 1 1/2 heures. Ensuite, filtrer la bouillon à travers une passoire et assaisonner. Couper les légumes, les faire frire et les ajouter à la bouillon.

KIMCHI CONCOMBRE « YOSO STYLE »

un concombre
1 TL sel
100 g sucre
80 ml sauce de poissons
100 ml huile de maïs
40 g sambal olek
40 g sauce chili
10 g poivre togarashi
peu de flocons de poivrons et flocons de chili coréens (Gochujang)

Couper les concombres en dés, les mélanger avec du sel et faire macérer pendant env. 30 minutes. Jeter l'excédent de liquide. Mélanger les ingrédients restants afin d'obtenir une marinade homogène, ajouter les dés de concombre et laisser macérer au réfrigérateur durant la nuit. Le kimchi concombre se garde au frigo pendant deux semaines.

SAUCE SOBA

75 g pâte de piment
225 ml sauce soja
10 g flocons de poivron
deux gousses d'ail
15 ml h. de sésame, grillée
15 g sésame, grillé
30 ml sirop de malt

Mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une masse homogène. La sauce soba sert de base aux wontons étuvés et aux légumes marinés.

wonton étuvé

FOND

un	piment rouge
30 g	de gingembre frais
1	citronnelle
1 c.à.s	concentré de tomates
150 ml	sauce soja
1 l	jus de poire
100 ml	huile de sésame, grillée

Couper tous les ingrédients en petits morceaux, les mélanger et les laisser réduire dans une grande casserole. Passer le fond au tamis fin et, si nécessaire, lier le tout avec un peu de maïzena.

CUISSE DE CANARD BRAISÉE

un	oignon doux
une	carotte
un	cèleri
deux	cuisse de canard

Couper les légumes en petits morceaux et les faire frire dans une poêle. Frite également frire les cuisses de canard à feu vif et transférer le tout dans une cocotte d'une capacité de 2 l. Ajouter le fond déjà préparé et couvrir. Faire cuire à 140 °C pendant environ 2 heures ; la cuisse de canard devrait se détacher facilement de l'os.



WONTON ÉTUVÉ

250 ml	sauce soba
20	feuilles wonton

Découper la cuisse de canard braisée en petits morceaux, ajouter la sauce soba déjà préparée et vérifier l'assaisonnement. Etaler les feuilles wonton, ajouter la farce, plier et étuver.

les conseils
de sarah pour
un dîner de
noël durable
avec toute la
famille



plat principal

les plats sont servis et savourés au style coréen : chacun se sert, garnit les crêpes selon son propre goût ou les savoure de façon pure.

LÉGUMES MARINÉS

PAK CHOI

100 ml sauce soba
50 ml vinaigre de riz
50 g sucre

POUSSES DE SOJA

100 ml sauce soja
50 ml huile de sésame, grillée
peu de sésame

CAROTTES

100 ml sauce soja
peu de huile végétale neutre, sucre,
huile de sésame, grillée, sésame et poudre de piment

PLEUROTÉS DU PANICAUT

peu de sauce Teriyaki

Mélanger le pak choi avec la sauce soba déjà préparée, avec du vinaigre de riz et du sucre. Blanchir les pousses de soja pendant 2 minutes et les mariner avec la sauce soja, l'huile de sésame et le sésame. Couper les carottes en tranches fines, les faire frire dans l'huile végétale neutre. Assaisonner le tout avec de la sauce soja, du sucre, de l'huile de sésame, du sésame et de la poudre de piment. Faire frire les pleurotes de panicaud coupées en quatre dans de l'huile végétale neutre et assaisonner avec de la sauce Teriyaki.



CRÊPES

400 ml lait de soja
150 g farine de blé
deux oeufs
peu de sel et huile végétale neutre

Mélanger la farine de blé avec du sel dans un saladier. Ajouter d'abord le lait soja, puis les oeufs. Badigeonner un poêle antiadhésif chaud avec l'huile. Faire frire les crêpes sur les deux côtés pendant environ 1 - 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

MAGRET DE CANARD PAS TROP CUIT

deux magrets de canard
peu de sel et poivre

Faire cuire le magret de canard au four à 110 °C pendant env. 15 minutes, ensuite le laisser reposer pendant env. 10 minutes, puis le faire revenir dans un poêle à feu vif (côté peau). Couper en tranches et servir avec les crêpes et la garniture.



vous cherchez des idées pour une décoration adéquate ?

www.next125.com

next₁₂₅