Alho francês - iogurte - cogumelos de Paris

Uma receita de Castor – Maarten Bouckaert

Puré de alho-francês

Modo de preparação
Corte um pouco de alho-francês em brunoise, lave bem e deixe estufar com um pouco de Pur Natur manteiga fresca. Misture um pouco de puré (de batata cozida), um pouco de Pur Natur leitelho fresco, e termine com manteiga noisette. Adicione sal e pimenta a gosto. Coloque o puré numa folha de alho-francês fervida muito ligeiramente e enrole. Polvilhe o rolinho com a rama do alho-francês, seca e moída.

Alho francês novo

Modo de preparação
Limpe o alho-francês novo (miniatura) e deixe ficar a rama. Coloque durante uma noite em água fria (para remover restos de terra que se possam encontrar entre as folhas) e coza brevemente em água a ferver com sal. Em seguida, frite o alho-francês numa frigideira com azeite e, se desejar, frite a rama até estar crocante (opcional). Polvilhe com um pouco de flor de sal e pimenta espelette.

Molho de alho-francês e iogurte

Modo de preparação
- 100g de rama de alho francês, limpa e cortada finamente
- 60g de espinafres com folha grande
- 110g de azeite

Moa o alho-francês numa máquina do tipo “bimby” e adicione os espinafres e o azeite. Deixe cozinhar e passar a 80° C durante 15 minutos. Em seguida, passe pelo passador para uma tigela refrigerada com cubos de gelo.
Adicione um pouco de Pur Natur iogurte estilo Grego com óleo de alho-francês e tempere com sal.

Apresentação

Coloque o(s) rolo(s) de puré num prato quente e adicione algumas rodelas de alho-francês frito, enfeite com o alho-francês miniatura, rodelinhas de cogumelos de Paris crus e algumas colheres de molho de alho-francês com Pur Natur iogurte estilo Grego.

Bom apetite!

Fotografia: Heikki Verdurme