

## Wellington de légumes racines à la purée de chou fleur, boules de neige et sauce au vin rouge



Pour 4 personnes

### *Pour le Wellington :*

4 carottes  
2 panais  
2 c.à.s. d'huile d'olive  
½ c.à.c. de graines de cumin  
2 c.à.c. de miel  
3 brins de thym  
1 petit chou de Savoie

### *Pour la duxelles de champignons :*

250g de champignons  
1 échalote  
15g de beurre  
1 gousse d'ail  
2 brins de thym

230g de pâte feuilletée  
2 c.à.c. de moutarde  
1 œuf  
sel et poivre

Commencez par rôtir les légumes pour le Wellington. Préchauffez le four à 190°C, chaleur tournante.

Lavez et épluchez les carottes et les panais et gardez 4 poignées d'épluchures, emballez celles-ci dans du papier absorbant mouillé et gardez-les au frais. Vous en aurez besoin pour la sauce.

Coupez les panais en deux au milieu, puis coupez chaque bâton diagonalement en quartiers. Mettez les panais sur une plaque de cuisson, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, les graines de cumin et une cuillère à café de miel et assaisonnez avec du sel.

Mettez les carottes épluchées sur une autre plaque de cuisson, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, le thym, une cuillère à café de miel et assaisonnez avec du sel.

Enfournez les carottes pendant 40 minutes et les panais pendant 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits, en remuant de temps en temps. Laissez refroidir les légumes.

Pour la duxelles de champignons : hachez les champignons, pelez et hachez l'échalote. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir l'échalote pendant 3 minutes. Pelez et hachez l'ail et faites revenir avec les échalotes et le thym pendant 2 minutes. Ajoutez les champignons et une pincée de sel et faites revenir jusqu'à ce que les champignons soient dorés et tout le liquide absorbé. Enlevez les brins de thym, transférez les champignons dans un bol et laissez refroidir complètement.

Préparez une marmite avec de l'eau bouillante salée et un bol d'eau froide avec des glaçons à côté. Enlevez 6 feuilles du chou et mettez-les dans l'eau bouillante pendant à peu près 3 minutes. Une fois que les feuilles commencent à devenir tendres, enlevez-les de l'eau bouillante et mettez-les immédiatement dans l'eau glacée pour fixer leur couleur vert-vive. Enlevez-les de l'eau glacée et mettez les feuilles sur du papier absorbant.

Une fois que tous les légumes sont refroidis, vous pouvez assembler le Wellington. Préchauffez le four à 180°C chaleur tournante.

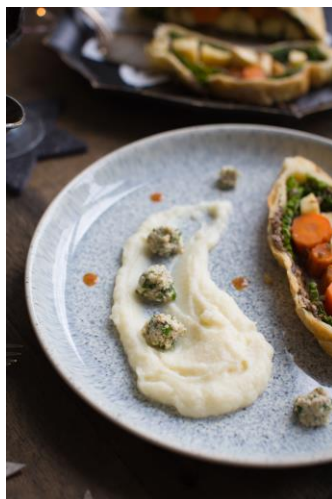
Déroulez la pâte feuilletée et badigeonnez-la de moutarde.

Enlevez les tiges des feuilles de chou et coupez les feuilles en deux. Placez trois demi-feuilles de chou sur la partie droite de la pâte feuilletée de façon à obtenir un rectangle (en laissant un rectangle de même taille non-couvert à côté – ceci servira à couvrir le Wellington). Distribuez la moitié de la duxelle de champignons sur les feuilles de chou et couvrez de trois demi-feuilles de chou.

Placez les panais et les carottes sur le chou et couvrez de nouveau de trois demi-feuilles, puis de duxelles de champignons et de feuilles de choux.

Pliez la partie non-couverte de pâte feuilletée sur le tas de légumes en couvrant tous les légumes. Pressez sur les bords pour les refermer, puis dorez d'œuf battu au pinceau et coupez un motif croisé dans la surface de la pâte.

Enfournez le Wellington dans le four préchauffé pendant 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée et cuite.



*Pour la purée de chou-fleur et les 'boules de neige' :*

1 chou-fleur  
50g de beurre  
10g de noix  
1 c.à.s. de persil  
2 c.à.s. d'huile d'olive  
1 c.à.c. de jus de citron (Pour éviter que votre petit citron ne prenne plus de fois l'avion en 2 jours que vous sur l'année: pensez à vérifier sa provenance et surtout n'oubliez pas d'acheter Fairtrade !)  
sel et poivre

Coupez le chou-fleur en fleurons et mettez 100g de côté pour les boules de neige.

Cuisinez les fleurons pour la purée dans une grande casserole d'eau salée bouillante pendant 20 minutes jusqu'à ce que le chou fleur soit tendre. Egouttez et mettez dans un robot cuisine avec le beurre. Mixez en une purée lisse et assaisonnez de sel et poivre.

Pour les 'boules de neige' :

Faites dorer les noix dans une poêle non huilée. Mettez les noix, les fleurons de chou fleur et le persil dans un robot cuisine et hachez finement jusqu'à ce que le mélange ressemble à du couscous. Mettez le mélange dans un bol et mélangez avec l'huile d'olive

et le jus de citron et assaisonnez de sel et de poivre. Gardez le mélange au frigo et formez de petites boules juste avant de servir.



*Pour la sauce :*

1 oignon  
1 petit poireau  
1 c.à.s. d'huile de tournesol  
40g de beurre  
4 poignées de pelures de carottes et panais  
2 brins de thym  
4 grains de poivre noir  
1 c.à.s. de concentré de tomates  
1 c.à.s. de farine  
200ml de vin rouge  
500ml de bouillon de légumes  
8 pruneaux  
sel  
1 noix de beurre

Pelez et émincez l'oignon. Lavez le poireau et coupez-le en tranches fines.

Chauffez l'huile de tournesol dans une cocotte et ajoutez le beurre. Faites revenir l'oignon et le poireau pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

Ajoutez les pelures de carottes et de panais, le thym et le poivre et faites frire pendant 5 minutes.

Ajoutez le concentré de tomates et faites revenir pendant une minute, puis ajoutez la farine et faites revenir pendant une minute.

Ajoutez 50ml de vin rouge et cuisinez jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.

Ajoutez 50ml de vin rouge, 200ml du bouillon de légumes et les pruneaux et cuisinez jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.

Ajoutez 50ml de vin rouge et 150ml de bouillon de légumes et cuisinez de nouveau jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.

Passez la sauce au tamis et laissez égoutter pendant 5 minutes en pressant les légumes pour faire sortir le maximum de liquide.

Juste avant de servir le Wellington, réchauffez la sauce et laissez-la réduire d'un tiers. Enlevez la sauce du feu et montez-la en ajoutant une noix de beurre froid – ceci crée une sauce bien brillante. Assaisonnez de sel si besoin.

Assemblez les assiettes : placez une tranche de Wellington sur chaque assiette, ajoutez une cuillerée de purée de chou fleur, quelques 'boules de neige' et servez avec la sauce.