

Cuisine

— La recette facile d'un chef —

Perles du Japon au lait de coco



Par Rémy Giraud, chef du Domaine des Hauts de Loire

Associé au Dr Olivier Courtin-Clarins et au chef pâtissier Cédric Noël, Rémy Giraud, passionné de nature, a imaginé un menu « bien-être » où trônent en majesté fruits et légumes. Le végétal, quel régal !
79, rue Gilbert-Navard, 41150 Onzain



PHOTO : ALAN GUINBERG / EYE USM - CATHÉRIE BOULLOT

Pour 4 personnes Préparation 15 min Prix € par personne

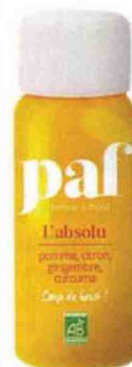
Ingrédients : 3 kiwis, 3 fruits de la passion, 1/2 mangue, 1/2 ananas, 1/2 litre de lait entier, 300 g de lait de coco, 60 g de perles du Japon, 20 g de sucre semoule, 1 zeste de citron, 1 zeste d'orange, 1 pincée de sel, 1/2 cuil. à café de poivre du Sichuan (facultatif). Pour la déco : lamelles de noix de coco, éclats de meringue.

- Faire chauffer le lait avec les zestes de citron et d'orange, le sucre semoule et la pointe de sel. Y verser ensuite les perles du Japon en fine pluie. Laisser cuire sur feu doux 15 min en remuant régulièrement. Stopper le feu lorsque les perles deviennent transparentes. Laisser refroidir à température ambiante puis allonger avec le lait de coco.
- Tailler les fruits en fine brunoise, les mettre dans un bol et ajouter un filet de

- jus de citron pour ne pas qu'ils s'oxydent. Mélanger soigneusement et assaisonner avec le poivre du Sichuan.
- Verser les perles du Japon dans une assiette creuse ou un bol et disposer un cercle de fruits sur le dessus. Décorer de quelques lamelles de noix de coco et de petits éclats de meringue. Pour la dégustation, si vous le souhaitez, vous pouvez accompagner l'ensemble d'une boule de sorbet à la mangue.

€ : moins de 5 € - €€ : entre 5 et 10 € - €€€ : plus de 10 €

On boit quoi avec ?



L'absolu, 3 €. Paf.

On se prend un bon coup de jus. À base de citron vitalisant, de curcuma anti-inflammatoire et de gingembre antioxydant, issus de l'agriculture bio et pressés à froid pour conserver un max de vitamines et de nutriments. Un concentré de vitalité carrément électrisant !

PHOTO : MARIE-LOUISE DE PREZIO