



## Du potager... à la cuisine avec Gilles Le Gallès

### Nous suivons Elvira Masson au potager et en cuisine avec Gilles Le Gallès, chef du restaurant certifié AB Les Jardins Sauvages



Gilles Le Gallès © La Grée des Landes

DÉCOUVREZ L'INTERVIEW AUDIO

#### LES RECETTES DE GILLES LE GALLÈS

##### SAUCE VIERGE

Ingrédients pour une sauce pour 4 personnes

- 1 c. à café de menthe ciselée en filaments dans le sens de la nervure de la feuille
- 1 c. à café d'estragon ciselé dans la longueur
- 1 c. à café de coriandre hachée
- 1 pomelos (ou demi pomelos) pelé à vif et détaillé en segments
- 1 c. à soupe de cébettes ou oignons nouveaux émincés
- 1 gousse d'ail dégermée, pressée
- Huile d'olive, Sel, Poivre

Réunir tous les éléments et les mélanger délicatement. Réserver avant de servir avec un dos de cabillaud par exemple.

## **TABOULE DE SARRASIN, MENTHE ET CORIANDRE**

Ingrédients pour 4 personnes

220 g de graine de sarrasin (magasins bio)

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Bouillon de légumes, de préférence fait maison

Légumes de saison : radis noir, carotte, céleri branche, céleri rave

Coriandre, estragon (1 belle poignée de coriandre, un peu moins d'estrason et, éventuellement menthe).

Faire tremper quelques minutes et rincer la graine de sarrasin.

Le faire cuire dans 2 volumes d'eau salée, à couvert, moins longtemps que ce qui est indiqué : 10 minutes.

Arrêter la cuisson lorsque la graine est al dente.

Egoutter et réserver.

Ajouter aux graines 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de bouillon de légumes,

Peler et détailler en mirepoix (tous petits dés) les légumes de saison que vous avez sous la main, de manière à ce qu'il y ait 100 g environ de légumes.

Hacher la coriandre et l'estrason et les ajouter à la préparation.

## **GRANITE ESTRAGON OU CORIANDRE**

Ingrédients pour 4-6 granités

200 g d'eau

20 g de sucre

10 à 15 g d'herbes hachées (un mélange ou 1 seule, fonctionne très bien aussi avec la verveine, la menthe, le basilic, mais aussi une fleur comme l'hibiscus)

Méthode : laisser prendre le mélange au congélateur dans un bac en prenant soin de remuer et gratter régulièrement à la fourchette (toutes les 15 minutes). C'est prêt après 3 heures.

Pour un dessert on peut incorporer des zestes d'orange préalablement blanchis.

## **INFUSION POUR SALADE DE FRUITS**

Ingrédients pour 10 dl d'infusion

2 oranges bio

1 étoile d'anis

1 bâton de cannelle

1 c. à café une fois haché d'un mélange menthe, coriandre, estragon

Presser les oranges, faire légèrement tiédi à feu doux.

Incorporer l'anis étoilé, la cannelle, les herbes.

Verser sur les fruits de saison détaillés. Attendre 1h ou 2h avant de servir.