



AMSOL

INDUSTRIE DES SEMENCES
DE PLANTES OLÉOPROTÉAGINEUSES



FILIÈRE FRANÇAISE
DES HUILES ET PROTÉINES VÉGÉTALES

Colza et gastronomie

Particulièrement saine, l'huile de colza est très appréciée pour ses qualités nutritionnelles mais aussi gustatives. Nous ne résistons pas au plaisir de vous transmettre quelques recettes gourmandes.

Salade de chou rouge aux oranges

(Pour 4 personnes)

Ingrédients

500 g de chou rouge
Sel, poivre
Sucre
Cannelle et girofle en poudre (1 pointe de couteau de chaque)
1 orange
6 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
6 cuillerées à soupe de vin rouge
6 cuillerées à soupe « d'huile de colza »
1 petite pomme aromatique
3 oranges
1 cuillerée à soupe de lamelles de noisette

Préparation

Parer le chou rouge et le tailler en très fines lamelles. Saler, poivrer et sucrer.
Saupoudrer de cannelle et de girofle en poudre. Mélanger soigneusement à la main.
Lever les zestes d'orange en julienne et les ajouter au chou rouge.
Presser l'orange et mélanger le jus avec le vinaigre, le vin rouge et l'huile de colza. En arroser le chou rouge et mélanger.

Peler la pomme et la râper dans la salade.
Eplucher les oranges à vif en enlevant également la pellicule blanche. Dégager les quartiers des membranes de séparation de deux oranges et les incorporer à la salade.
Laisser mariner durant 15 minutes environ.
Couper la troisième orange en rondelles.

Dresser la salade avec les rondelles d'orange et parsemer de lamelles de noisettes.



Filets de râble de lièvre à la sauce au poivre et aux figues

(Pour 4 personnes)

Ingrédients

7 figues
1 échalote taillée en petits dés
8 cuillerées à soupe « d'huile de colza »
3,5 dl de bouillon
1 cuillerée à café de sambal oelek
Sel, poivre
40 g de beurre
1 cuillerée à soupe de poivre vert en grains (Madagascar)
4 filets de râble de lièvre de 140 g

Préparation

Pour la sauce, émincer 3 figues. Blondir l'échalote dans 2 cuillerées à soupe d'huile de colza. Arroser de bouillon et réduire de moitié.

Réduire les figues émincées en purée avec le bouillon. Rectifier l'assaisonnement de la sauce à l'aide de sambal oelek, de sel et de poivre. Incorporer le beurre. Ajouter les grains de poivre et réserver au chaud.

Pour la garniture, partager les figues restantes en deux et, peu avant de servir, les rôtir dans 2 cuillerées à soupe d'huile de colza. Saler et poivrer les filets de râble de lièvre et les rôtir durant 4-6 minutes dans le reste d'huile de colza grésillante en veillant à ce que la viande reste saignante. Laisser égoutter durant quelques minutes sur une grille. Couper les filets en tranches légèrement de biais.

Présenter la préparation avec les demi-figues et la sauce.

