

Carottes fumées-glacées façon Mile

Pupovac



🍴 16 portions · ⌚ prep. 1h30m · 🕒 cuisson 26h

🌱 soja 🌾 gluten

Transformation de la carotte en plat concentré sur trois jours : cuisson douce en papillote, marinade sous vide 24h soja-mirin-gingembre, fumage à froid au bois de pommier, déshydratation lente à 35°C, glaçage final au sirop de marinade et de jus de carotte réduit. Texture dense, umami profond, brillant caramélisé.

Europe

INGRÉDIENTS

☐ carottes, grosses, calibre régulier — environ 1,2 kg au total	8	☐ gousses d ail, écrasées	2
☐ sauce soja	200 ml	☐ tiges de coriandre, hachées grossièrement	10 g
☐ mirin	100 ml	☐ jus de carotte	150 ml
☐ vinaigre de riz	60 ml	☐ jus de carotte, frais	150 ml
☐ gingembre frais, tranché finement	20 g		

PRÉPARATION

— Jour 1 — Cuisson et mise en marinade —

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Peler les carottes et les envelopper individuellement dans du papier aluminium. Enfourner 1 heure jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur.
3. Pendant ce temps, préparer la marinade dans un bol : la sauce soja, le mirin, le vinaigre de riz, le gingembre frais, les gousses d ail, les tiges de coriandre et le jus de carotte.
4. Sortir les carottes du four, ouvrir l'aluminium et les laisser tiédir sans les refroidir totalement.
5. Placer les carottes tièdes dans un sac sous vide avec la marinade. Sceller et réserver au réfrigérateur 24 heures.

— Jour 2 — Fumage à froid —

6. Sortir les carottes du sac. Réserver la marinade — elle servira au glaçage.
7. Éponger les carottes délicatement. Les disposer sur la grille d'un fumeur à froid.
8. Fumer à froid 30 minutes. La température de la chambre doit rester en-dessous de 30°C pour ne pas cuire la carotte — sinon la fumée devient amère et le légume mollit.

— Jour 2-3 — Déshydratation —

9. Transférer les carottes fumées dans un *déshydrateur*. Programmer à 35°C 24 heures. Elles doivent perdre environ un tiers de leur volume, densifier la chair, concentrer les arômes, tout en gardant du moelleux au cœur.

— Jour 3 — Glaçage et finition —

10. Dans une *petite casserole*, réunir 300 g de la marinade réservée et 150 ml de *jus de carotte*. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen 15 minutes jusqu'à consistance de sirop léger (nappe la cuillère).
11. Préchauffer le four à 180°C.
12. Rouler chaque carotte dans le sirop dans une *plaque* ou une *poêle allant au four*, en arroser généreusement.
13. Enfourner 6 minutes en arrosant deux ou trois fois avec le sirop pour laquer et rendre brillant.
14. Découper chaque carotte en deux au moment du service pour obtenir 16 portions. Servir immédiatement, nappé du sirop restant.

Timing pratique : lancer J1 le vendredi soir pour servir le dimanche midi. La cuisson au four du J1 peut se faire en amont sans problème, la marinade fera l'essentiel du travail pendant la nuit.

Sans fumoir à froid, il est possible de fumer au barbecue kettle (méthode indirecte, glace sous la grille pour maintenir le froid) ou à la fumée liquide en dernier recours — ajouter alors 1 càc dans la marinade et sauter cette étape. Mais le fumage à sec au pommier est ce qui donne son identité au plat.

Le déshydrateur peut être remplacé par un four très doux, porte entrouverte, à 40-50°C — les résultats sont moins nets mais acceptables.

Format entrée gastronomique : demi-carotte posée sur un point de purée (céleri-rave, panais, ou labneh de tofu) avec quelques gouttes du sirop et une pluche de coriandre. La densité du légume après déshydratation justifie la petite portion.

Marinade excédentaire : elle est concentrée et se conserve 3-4 jours au frigo. Excellente pour laquer d'autres légumes-racines (panais, betterave) ou en base d'une sauce ramen végétale.

experimental dehydrated