



**PRINCIPE** Le mélange alginates et calcium crée une « colle » alimentaire discrète. Ce gel supporte la température sans se dénaturer.

**PRATIQUE** Les légumes vont se présenter en galettes facilement réalisables, qui auront de la tenue sans la texture et le goût traditionnels des flans.

INGRÉDIENTS	UNITÉ	QUANTITÉ
Eau	l	0,250
Alginates	g	5
Eau	l	0,100
Calcium (lactate)	kg	5
Carottes	kg	0,200
Céleri	kg	0,200
Navets	kg	0,150
Huile	l	0,050
Glace de viande	l	pm

## TECHNIQUES DE RÉALISATION

Sauter vos légumes  
Débarrasser  
Préparer l'alginiate de sodium (2%)  
Préparer le bain de calcium (5%)  
Mélanger les légumes avec l'alginiate  
Verser du lactate de calcium au fond des moules  
Remplir avec les légumes  
Remettre du lactate par-dessus  
Faire sauter les galettes de légumes  
Dresser

N.B : On veillera à ne pas utiliser trop de matières grasses qui peuvent s'opposer à la prise du gel.