Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 10 octobre 2026

La recette de carottes du chef Denis Martin



Denis Martin, qui a commencé sa carrière à l'École Hôtelière d'Avignon, est aujourd'hui aux commandes du restaurant La Belle Vie, à Saint-Hilaire-d'Ozilhan dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de compression de carottes au curcuma avec sabayon à la fleur de sureau et jus de racines.

Ingrédients (pour 4 personnes) :
Compression de carottes :
– 800 g de carottes
– 4 g de curcuma en poudre
– 40 g de beurre doux
– 20 g de miel
– Sel fin
– Poivre blanc

Éplucher les carottes, les tailler en fines lamelles régulières à la mandoline.
Faire fondre le beurre avec le miel et le curcuma. Assaisonner sel et poivre.
Disposer les lamelles de carottes dans un plat, les enrober du mélange beurre-miel-curcuma.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 10 octobre 2026

Cuire à couvert au four vapeur ou dans un four à 85 °C jusqu'à tendreté (environ 40min).
Disposer les lamelles encore chaudes dans un moule rectangulaire chemisé de film alimentaire, en les serrant bien pour former une compression.
Presser avec un poids et réserver au froid au moins 4 h.

Chips de carottes :
– 2 carottes
– Huile de friture
– Sel fin

Éplucher les carottes, les tailler en fines lamelles à la mandoline.
Sécher légèrement, frire à 160 °C jusqu'à coloration légère.
Égoutter sur papier absorbant, saler légèrement.

Sabayon au vinaigre de fleur de sureau :
– 3 jaunes d'œufs
– 50 ml de vinaigre de fleur de sureau
– 40 ml d'eau
– 30 g de beurre doux froid en dés
– Sel fin

Réunir les jaunes d'œufs, le vinaigre et l'eau dans un cul-de-poule.
2. Fouetter sur un bain-marie frémissant jusqu'à obtenir une texture mousseuse et aérienne.
3. Incorporer progressivement le beurre froid en dés pour stabiliser l'émulsion.
4. Rectifier le sel. Maintenir tiède au bain-marie.

Jus de racines corsé :
– 300 g de parures de carottes
– 100 g de céleri-rave
– 100 g de panais
– 1 échalote
– 30 g de beurre
– 200 ml de fond de légumes ou d'eau
– 1 branche de thym
– 1 feuille de laurier
– Sel, poivre

Faire suer dans le beurre les parures de carottes, céleri-rave, panais et échalote émincée.
Laisser légèrement caraméliser pour intensifier les sucs.
Mouiller avec le fond de légumes, ajouter thym et laurier.
Réduire à feu doux jusqu'à consistance nappante.
Filtrer, rectifier l'assaisonnement.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 10 octobre 2026

Dressage :
Monter le sabayon au moment et déposer une cuillerée à côté.
Tailler la compression de carottes en pavés réguliers et les réchauffer doucement à la vapeur ou au four à 80 °C couvert.
Disposer au centre de l'assiette, verser le jus corsé.



DR