

- ✓ *Salade de betteraves et choucroute crues, navets boule d'or et mâche*
- ✓ *Curry de poisson à l'indienne et quinoa et sa poêlée de légumes*
- ✓ *Verrine de Cheese-cake*

Salade colorée

Ingrédients pour 5 personnes :

- ✓ 250g de choucroute crue
- ✓ 2 petites betteraves crues
- ✓ 2 petits navets boule d'or crus
- ✓ 100g de mâche ou de feuilles d'épinard
- ✓ 2 échalotes
- ✓ quelques graines de tournesol et herbes aromatiques (persil..)



Préparation de la sauce:

- Mélanger 2 cuillère à soupes de vinaigre balsamique ou de cidre ou de citron, 1 cuillères à café de moutarde, 1 cuillère à soupe d'huile de colza et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, poivre.

Préparation

- Eplucher les betteraves et les navets. Les râper ou les couper en julienne très fines.
- Rincer légèrement la choucroute.
- Mélanger la choucroute, les betteraves et les navets. Verser la sauce pour assaisonner.
- Eplucher et couper les échalotes en morceaux.
- Disposer dans les assiettes un peu de mâche (ou d'épinard) et quelques morceaux d'échalote. Disposer dessus le mélange choucroute, betterave, navet.
- Saupoudrer avec les graines de tournesol, de persil ou autres herbes et déguster !

Mes notes



Curry de poisson à l'indienne et son quinoa ...

Ingrédients pour 5 personnes :

- ✓ 500 g environ dos de cabillaud ou de colin ou autres poissons blancs
- ✓ 50 cl de lait de coco
- ✓ 400 g de tomate concassée en boîte
- ✓ une dizaine de feuilles de coriandre
- ✓ 4 gousses d'ail sec (ou 8 à 10 gousses d'ail nouveau)
- ✓ 5 oignons jaunes ou 5 échalotes
- ✓ quelques clous de girofle
- ✓ 5 càs de copeaux de coco séchés (facultatif mais c'est très bon avec)
- ✓ 5 cm de gingembre frais coupé en petits dés
- ✓ 2 cm de curcuma frais
- ✓ poivre du moulin



Préparation

- Dans le bol d'un mixeur, mixer l'ail, le gingembre, le curcuma, l'oignon et cinq feuilles de coriandre avec 1 càc de lait de coco. Verser le tout dans une casserole à fond épais, chauffer légèrement puis ajouter les épices et laisser cuire 1 à 2 minutes le temps que le parfum des épices se répande.
- Verser ensuite les tomates concassées, le lait de coco, saler et poivrer.
- Porter à frémissement 15 à 20 mn, pour que la sauce épaississe légèrement et soit bien parfumée.
- Penser à mettre le quinoa à cuire avec une quantité d'eau le recouvrant d'1cm au-dessus pendant 10 à 20 mn.
- Ajouter le poisson et porter à frémissement une dizaine de minutes (un peu moins s'il s'agit de filets qui cuisent et se défont plus vite). Il doit rester des morceaux grands comme une bouchée. Ajouter les copeaux de coco, laisser cuire encore une minute. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud avec le reste de feuilles de coriandre (quelques feuilles de menthe si vous aimez ou autres herbes).

...et sa poêlée de légumes

Ingrédients pour 5 personnes

- 4 panais
- 250g de céleri branche
- 2 oignons blancs
- 250g de courge

Préparation

- Eplucher les oignons, les émincer et les faire dorer dans une poêle antiadhésive.
- Eplucher la courge et les panais, les couper en petits dés, ainsi que le céleri et les ajouter aux oignons.
- Remuer régulièrement et laisser cuire 10 à 15 min environ. Mouiller avec un peu d'eau si besoin. Poivrer.



Mes notes : s'il n'y a pas d'épices fraîches : 1.5 càc de curcuma en poudre, 2.5 càc de coriandre en poudre, 2.5 càc de curry en poudre (de qualité), 1 pincée de quatre épices (pour avoir le clou de girofle)

Verrine de Cheese-Cake

Ingrédients pour 5 personnes :

- ✓ 400g à 500g de fromage blanc 0%
- ✓ jus de 1 à 2 citrons
- ✓ 1 càs de sucre roux
- ✓ 500g de fruits de saison (poires, clémentines, pommes, kakis..)
- ✓ 15 de biscuits secs type speculos (3 par personnes)



Préparation :

- Ecraser grossièrement les biscuits (miettes fines et plus grosses)
- Battre le fromage blanc, le jus de citron et le sucre.
- Eplucher les fruits et les couper en petits morceaux.
- Dans les verres, alterner une couche de biscuits, une de crème, une de fruits, puis encore une couche de chaque, avant de finir par une dernière cuillerée de crème et de fruits pour la décoration.

Mes notes :

