

- ✓ Soupe aux 5 légumes
- ✓ Poulet Thaï et son Riz complet
- ✓ Yaourt à la Russe

Soupe aux 5 légumes

Ingrédients pour 6 personnes

- ✓ 100 g de brocolis
- ✓ 100 g de poireau
- ✓ 100 g de céleri rave
- ✓ 100 g de carottes
- ✓ 100 g de poivron rouge
- ✓ 100 g d'oignon blanc
- ✓ 750 ml eau
- ✓ Ail Thym Laurier romarin
- ✓ Sel poivre noir
- ✓ Graines de tournesol
- ✓ 2càs d'huile d'olive



Préparation:

- Laver les légumes, les découper et les mettre dans une cocotte avec l'eau et les aromates.
- Faire griller à sec les graines de tournesol.
- Mixer les légumes et servir en parsemant de graines de tournesol et d'un filet d'huile d'olives.

Riz complet thaï

Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 180g Riz Thaï
- ✓ 2 graines de cardamome
- ✓ 50 ml de lait de coco
- ✓ sel poivre



Préparation:

- Éplucher puis piler les graines de cardamome, les mettre dans l'eau avec le sel, le poivre et le lait de coco.
- Laver le riz et le verser dans l'eau. Faire cuire 10 mn

Poulet Thaï

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 petits blancs de poulet
- ✓ 1 oignon
- ✓ 100g de champignons
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 c à café curcuma
- ✓ 1/4 c à café de gingembre
- ✓ 1 graine de cardamome
- ✓ 1/2 c à café de citronnelle
- ✓ 1 /2 c à café de coriandre
- ✓ 1 verre d'eau
- ✓ Thym Laurier romarin
- ✓ Sel poivre noir
- ✓ 1/2 briquette de lait de coco (100 ml)
- ✓ 10 g huile de sésame grillée
- ✓ Coriandre fraîche ou surgelée



Préparation:

- Éplucher et émincer l'oignon et la courgette. Piler la graine de cardamome. Découper le blanc de poulet en morceaux.
- Faire revenir les épices dans l'huile, ajouter l'oignon et les champignons émincés et la courgette, saler et couvrir pour faire revenir à feu doux.
- Quand les oignons sont translucides et colorés déglacer avec 1 verre d'eau.
- Ajouter les herbes, faire bouillir, ajouter le lait de coco puis le poulet et faire cuire 5 à 7 mn.
- Servir parsemer de coriandre et faire éventuellement réduire la sauce.

Yaourt à la Russe

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 c à soupe de miel
- ✓ 8 pruneaux
- ✓ 1 pincée de cannelle
- ✓ 4 Yaourts
- ✓ Graines de chia



Préparation:

- Verser les yaourts dans un saladier, ajouter le miel et une pincée de cannelle, mélanger.
- Couper en petits morceaux les pruneaux.
- Verser 1 cuillère de pruneaux au fond des verrines, les compléter avec le yaourt et parsemer des graines de chia.

