

Polenta Petits Pois chèvre

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 80 gr de polenta
- 30 gr de tomates séchées
- 20 gr de basilic
- 1/4 botte d'oignon frais
- 1/2 cube bouillon végétal
- 3 pincées de sel
- 1 pincées de poivre gris
- 1 fromage de chèvre demi-sec
- 5 cs d'huile d'olive
- 150 gr de petits pois (en gousse)
- Les zestes d'1/2 citron

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Faire gonfler les tomates séchées dans de l'eau pendant 4 à 6h puis les égoutter et les mettre dans l'huile quelques heures puis les couper en petits morceaux.
2. Écosser les petits pois.
3. Laver et hacher les oignons et le basilic. Mélanger à l'huile d'olive.
4. Couper le fromage en petits dés.
5. Faire bouillir l'eau avec le bouillon de légumes.
6. Tout en remuant, verser la polenta en pluie fine dans l'eau bouillante et réduire le feu.
7. Continuer à remuer jusqu'à ce que la polenta ait la texture d'une purée et se détache des bords.
8. Ajouter les petits pois, le fromage, les oignons, les tomates, le basilic, l'assaisonnement et remuer doucement.
9. Étaler la préparation dans un plat sur 3 à 4 cm d'épaisseur. Laisser prendre une petite heure.

Sauce tahini au curcuma

Ingrédients (Pour 5 personnes) :

- 2 cs de purée de sésame
- Le jus d'1/2 citron
- 3 cs d'eau
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Préparation :

Battre tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une crème épaisse.

Salade croquante et germée

Ingrédients (pour 5 personnes):

- 200 gr de radis
- 100 gr de chou rave
- 500 gr de courgettes
- 30 gr de graines germées
- 5 tiges de menthe fraîche (20 gr)
- 1/2 botte d'oignons frais
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'1/2 citron
- 1 cc de graines de cumin
- 2 pincées de sel
- 60 cL de d'huile de sésame
- 30 cL de vinaigre de riz
- 2 pincées de sel

Préparation :

1. Presser le jus de citron.
2. Laver et couper les légumes en julienne ou les râper.
3. Verser le jus de citron sur les légumes pour éviter qu'ils noircissent.
4. Laver, effeuiller la menthe.
5. Torrifier les graines de cumin dans une poêle à sec.
6. Presser l'ail.
7. Pour la sauce, mélanger l'huile de sésame avec le vinaigre de riz.
8. Ajouter la menthe, les graines de cumin, l'ail et la sauce aux légumes puis mélanger délicatement.

Hot carottes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 700 gr de carottes
- 300 gr d'oignons jaunes
- 3 cs huile de tournesol
- 30 gr de coriandre fraîche
- 2 pincées de piment en poudre
- 3 cs de vinaigre de cidre
- 1/2 cc de cumin poudre
- 3/4 cc de sel
- 1/2 cc de graines de carvi
- 1/2 cc de sucre

Préparation :

1. Éplucher les carottes et les mettre entières à cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Elles doivent rester un peu fermes.
2. Couper les oignons en lamelles et les faire revenir doucement à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
3. Faire revenir les graines de carvi à la poêle à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les broyer au mortier et pilon.
4. Dans un saladier, mettre l'huile, le vinaigre, les épices, le sel et le sucre et mélanger.
5. Couper les carottes en rondelles et les ajouter dans le saladier ainsi que les oignons. Mélanger.

Crème chocolat abricot et gingembre

Ingrédients (Pour 5 personnes)

Crème chocolat :

- 30 cl de lait de riz
- 10 gr de fécule de maïs
- 2 cs de sucre (20 gr)
- 50 gr de chocolat pâtissier
- 1 pincée de vanille en poudre

Abricots-gingembre :

- 500 gr d'abricot
- 15 gr de gingembre frais
- 50 gr de miel

Préparation de la crème chocolat :

1. Fouetter la maïzena avec un peu de lait froid pour la dissoudre.
2. Faire fondre le chocolat dans une casserole avec le reste de lait de riz.
3. Ajouter le sucre, le sel, la vanille et la maïzena diluée.
4. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir.
5. Laisser refroidir dans la casserole ou transvaser dans un plat à gratin.

Préparation des abricots et du gingembre :

6. Laver et dénoyauter les abricots. Peler le gingembre à l'aide d'un couteau.
7. *Les faire cuire à l'étouffée avec le miel, le gingembre et un peu d'eau.