

Sirop de mélisse/ sauge ananas

Ingrédients pour 5 personnes :

- 100 gr de mélisse/ sauge ananas
- 250 ml d'eau
- 250 gr de sucre roux
- 1 citron (zeste et jus)

Préparation

1. Porter à l'ébullition l'eau avec le sucre et le zeste de citron (1/2 citron)
2. Ajouter les feuilles de mélisse et le jus du citron. Faire bouillir à feu doux.
3. Mettre en bouteille et laisser refroidir.

Pesto d'herbes aromatiques

Nos mélanges préférés: roquette/noix, coriandre/noix de cajou, basilic/graines de tournesol, fanes de radis/graines de tournesol, feuilles de capucine / graines de tournesol...

Ingrédients pour 1 pot de 20cl :

- 1 gros bouquet d'herbe aromatique : Basilic, coriandre, roquette, cresson, persil ...
- 10 cl Huile d'olive
- 20 g de graines de (au choix) tournesol, noix de cajoux, noix
- 1 petite gousse d'ail
- jus d' ½ citron
- 1 cuillère à café de miel
- Sel

Préparation

4. Enlever les tiges des herbes aromatiques si elles sont trop grosses ou fibreuses
5. Faire dorer les graines dans une poêle, sans huile.
6. Mixer les herbes avec un peu d'huile, la moitié de l'ail et les graines dorées. Saler
7. Ajouter progressivement le jus de citron et l'huile selon votre goût et la texture que vous désirez...
8. Ajouter le miel

Utiliser vos pestos pour relever les pâtes, riz, fond de pizza, sur du fromage de chèvre...

Houmous de betterave – noix

Ingrédients :

- 50 gr de noix
- 1 cs graines de cumin
- 25 gr de pain rassi
- 200 gr de betterave cuite, coupée en dès
- 1 cs de tahini (purée de sésame)
- jus d'un citron
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

1. Toaster les noix dans un four à 180°C pour 5 – 7 minutes ou dans une poêle à sec
2. Faire revenir les graines de cumin à la poêle sans graisse jusqu'à ce qu'elles crépitent. Les mouliner.
3. Casser le pain et le mixer au robot avec les noix jusqu'à ce qu'il soit en poudre
4. Ajouter la betterave, le tahini, l'ail, une cuillère à café de cumin, la moitié du jus de citron, le sel et poivre et continuer de mixer.
5. Goûter et ajuster en ajoutant de l'huile, de l'ail, du citron, du sel et du poivre.

Soupe de lentilles à l'oseille

Ingrédients (5 personnes):

- 80 gr de lentilles rouges
- 150 gr d'oignon
- 50 gr de celeri branche
- 50 gr de carottes
- 100 gr d'oseille
- 60 gr de fromage blanc
- 1/2 bouillon de légumes
- 500 ml d'eau
- 50 gr de radis
- 30 ml d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir les oignons et le céleri dans l'huile d'olive pour qu'ils soient fondants et légèrement dorés
2. Ajouter les carottes et les lentilles et faire revenir encore quelques minutes
3. Ajouter l'eau et le bouillon.
4. Quand les lentilles sont bien cuites, couper le feu, ajouter l'oseille et mixer.
5. Pour servir tiède ou froide verser du fromage blanc et du radis coupé en petits morceaux avant de servir.