

Salade de choux rave au citron vert

Ingrédients (6 personnes)

- 3 choux raves (500gr net)
- 2 pommes acidulées type granny smith
- 2 piments verts
- 15 gr de feuilles de coriandre
- 15 gr de feuilles de menthe
- 10 gr de feuilles d'estragon
- 2 oignons frais
- 1,5 CS de graines de sésame noires
- 1 citron vert
- 2 CS d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 100 gr de fromage blanc
- sel

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation

1. Éplucher et couper les choux raves et les pommes en longs bâtonnets (5 mm par 5 cm)
2. Égrainer des piments et les couper en julienne
3. Couper grossièrement les feuilles d'estragon
4. Effeuille la menthe et la coriandre
5. Éplucher et couper finement les oignons
6. Presser le citron puis le zester
7. Éplucher et presser l'ail
8. Mettre tous les ingrédients sauf le fromage blanc et l'huile de sésame dans un saladier et ajouter 3/4 de CS de sel et bien mélanger
9. Servir dans les assiettes avec un peu de fromage blanc et un filet d'huile de sésame.

Tzatziki de betterave

Ingrédients (15 petites parts):

- 0,5 kg betterave cuite
- 2 gousses d'ail
- 250 gr de fromage blanc
- 3 CS d'huile d'olive
- 1 oignon frais
- 1 CS de Za'atar
- 30 gr de sirop de datte
- quelques branches de menthe
- sel

Préparation

1. Éplucher les betteraves et les couper en gros morceaux pour rentrer dans le mixer
2. Mixer les betteraves et ajouter l'ail pressé
3. Dans un saladier, mélanger le Za'atar et le fromage blanc, l'huile, le sel et le sirop de datte.
4. Hâcher l'oignon et la menthe et parsemer le tzatziki avec le mélange.

Paëlla aux mille saveurs

Ingrédients pour 3-4 portions

- 120 gr oignon coupé finement
- 200 gr poivron de couleur coupé en lamelles
- 150 gr de fenouil coupé en lamelles
- 200 gr de courgette
- 300 gr de tomate
- 200 gr de haricot vert
- 2 CS de persil coupé grossièrement
- 15 olives noires dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 150 gr de riz
- 2 feuilles de laurier
- 3 CS d'huile d'olive
- 1/4 cc paprika
- 1/2 cc curcuma
- 1/4 cc piment de cayenne
- 1 cc de pistil de safran
- 450 ml de bouillon de légumes
- 1 citron

Préparation :

1. Éplucher et couper en lamelles oignon, poivron, et fenouil
2. Laver et couper les courgettes en épaisses rondelles
3. Laver et équeuter les haricots
4. Rincer le riz 2 à 3 fois
5. Faire bouillir 1/2 L d'eau pour préparer le bouillon
6. Dans une poêle, verser l'huile et faire revenir des oignons lentement pendant 5 min
7. Ajouter les poivrons et le fenouil et poursuivre jusqu'à ce qu'ils soient tendres
8. Ajouter l'ail pressé et poursuivre la cuisson 1 min ou 2
9. Ajouter les haricots et courgettes, mélanger
10. Ajouter le laurier, paprika, curcuma, et piment de cayenne et bien mélanger
11. Ajouter le riz et bien mélanger pendant 2 min
12. Ajouter le safran, et chauffer fort pendant 1 min
13. Ajouter le bouillon et 1/3 cc de sel
14. Réduire le feu au minimum et faire cuire pendant 20 min ou jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'essentiel du bouillon. !!! Ne pas couvrir ni remuer pendant la cuisson !!!
15. Laver, et couper les tomates en tranches d'1/2 cm d'épaisseur
16. Couper le feu et disposer les tomates sur la surface
17. Couvrir d'un papier aluminium et laisser 10 min
18. Parsemer de persil et d'olives
19. Servir avec un quart de citron.

Crumble de pêches fraîches

Ingrédients pour 7 portions

- 7 pêches (de vigne, blanche ou jaune)
- 1 citron
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Du sirop de bissap/Karkadé ou fleur d'hibiscus

- 100 gr de sucre
- 100 ml d'eau
- 10 gr de fleurs séchées

Crumble de fruits secs :

- 30 gr de noix de cajou
- 30 gr d'amandes
- 20gr de raisin sec
- 20 gr de mulberries (fruit du murier)
- 30 gr de sucre
- 1 gr de cardamone poudre

Préparation :

Sirop de fleur d'hibiscus (à préparer 24h à l'avance) :

1. Faire tremper les fleurs dans un peu d'eau pour les ramollir.
2. Chauffer le sucre et l'eau en mélangeant jusqu'aux premières bulles épaisses.
3. Verser les fleurs ramollies, remuer pendant 1 mn. Retirer du feu et laisser infuser (avec couvercle) pendant 24 h.

Crumble de fruits secs (peut se conserver 2/3 jours dans une boîte fermée)

1. Mixer les fruits secs de manière à obtenir une poudre couscous.
2. Mélanger avec le sucre
3. Chauffer une poêle, rapidement mettre l'épice et juste derrière le mélange.
4. Mélanger sans cesse pendant 1 à 2 mn.
5. Continuer de mélanger hors du feu pour finir de griller légèrement.
6. Mettre sur une assiette pour refroidir complètement et mélanger pour éviter le compactage.