

Soupe épicée potiron - pois chiche

Ingrédients (pour 8 personnes):

- 200 gr de pois chiches cuits
- 200 gr d'oignon
- 850 gr de potiron
- 200 gr de pomme de terre
- 4 gousses d'ail
- 50 gr de gingembre frais
- 9 gr de graines de moutarde jaune
- 4 gr de coriandre en poudre
- 4 gr de curcuma en poudre
- 2,5 gr de graines de cardamome
- 3 tiges de citronnelle
- 30 gr de piment rouge
- 25 cl de bouillon végétal
- 40 cl de lait de coco
- 50 gr de coriandre fraîche
- 1 citron

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Polenta aux betteraves

Ingrédients (pour 7 personnes):

- 230 gr de polenta
- 200 gr de betterave crue
- 1 bouillon cube végétal
- Les zestes d'1/2 citron
- 2 pincées de cumin en poudre
- 15 gr d'ail
- 15 cl d'huile d'olive
- 1,2 L d'eau

Préparation de la pâte d'épices :

1. Éplucher les gousses d'ail, les couper en quatre. Éplucher le gingembre et couper le en rondelles.
2. Laver la citronnelle, retirer la première feuille. Couper les extrémités, enlever la partie dure, couper la tige de citronnelle dans le sens de la longueur puis en tronçons.
3. Mixer le gingembre, l'ail, la citronnelle et le piment rouge.

Préparation de la soupe épicée :

4. Éplucher, laver et couper en dés les oignons, le potiron et les pommes de terre.
5. Dans une casserole, ajouter un fond d'huile d'olive, faire revenir les oignons et ajouter la coriandre en poudre, le curcuma en poudre, les graines de moutarde et les graines de cardamome.
6. Ajouter le potiron et les pommes de terre. Les faire revenir quelques minutes.
7. Ajouter la pâte d'épices, le lait de coco, le bouillon végétal puis couvrir.
8. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants puis couper le feu. Intégrer les pois chiche aux légumes.
9. Laver, effeuiller la coriandre. Presser le jus de citron.
10. Juste avant de servir, ajouter le jus de citron, mélanger puis ajouter la coriandre.

Préparation :

1. Laver, éplucher et râper la betterave.
2. Éplucher et presser l'ail puis faire revenir dans un fond d'huile d'olive.
3. Ajouter les zestes de citron et le cumin en poudre.
4. Ajouter l'eau et le bouillon cube. Porter à ébullition.
5. Verser la polenta en pluie fine tout en mélangeant. Faire cuire 2-3 min.
6. Ajouter la betterave, étaler dans un plat à gratin et laisser refroidir.

Pâté champignons noix olives

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 40 gr de cerneaux de noix
- 2 gr d'ail
- 20 gr de jus de citron (1 cuillère à soupe)
- 90 gr de champignons de Paris
- 20 gr de persil plat
- 1/2 cuillère à café de sel (3 gr)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (15 ml)
- 60 gr d'olives noires dénoyautées
- 20 gr de pain sec
- 5 gr de câpres

Préparation :

1. Casser le pain sec en morceaux. Faire tremper le pain et les cerneaux de noix dans de l'eau, séparément, durant une heure. Égoutter et casser les cerneaux.
2. Couper les pieds des champignons et les éplucher si nécessaire. Les couper en lamelles puis les faire revenir dans une poêle avec un fond d'huile d'olive jusqu'à évaporation de toute l'eau.
3. Presser le citron. Éplucher l'ail et couper les gousses en 4.
4. Laver et effeuiller le persil plat. Couper les olives en 2.
5. Mixer tous les ingrédients ensemble. Ajouter progressivement le jus de citron et le persil en fonction du goût souhaité. La texture du pâté doit être homogène et lisse.

Pesto chou kale

Ingrédients (Pour 8 personnes) :

- 50 gr de chou kale
- 60 d'amandes entières
- 1,5 gousses d'ail (3 gr)
- 12 cl d'huile d'olive
- Le jus de 30 gr de citron
- 5 pincées de sel

Préparation :

1. Laver le chou kale, enlever les grosses tiges et couper grossièrement..
2. Laver et effeuiller la coriandre fraîche.
3. Presser le citron.
4. Torrifier les amandes à la poêle, à sec.
5. Mixer tous les ingrédients ensemble en ajoutant progressivement le jus de citron jusqu'à obtention du goût souhaité.

Abricots secs farcis

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 150 gr d'abricots secs
- 100 gr de sucre roux
- 250 gr de zestes de citron
- 20 cl de yaourt
- 30 gr de miel
- 20 gr de noisettes

Préparation :

1. Faire tremper les abricots secs dans l'eau durant une nuit.
2. Dans une casserole, faire fondre le sucre roux avec les zestes de citron.
3. Mélanger le fromage blanc avec le miel. Torrifier et broyer les noisettes.
4. Ouvrir les abricots en deux. Farcir avec le mélange fromage blanc miel puis saupoudrer de noisettes et verser un peu de sirop de citron dessus.