

Houmous de pois cassés

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 100g de pois cassés
- 430ml d'eau
- 5g d'ail
- 5g de cumin en poudre
- 10g de purée de sésames
- 25ml de jus de citron
- 5ml d'huile d'olive
- 1,5g de sel

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Faire cuire les pois cassés dans la quantité d'eau indiquée avec les gousses d'ail jusqu'à absorption totale du liquide
2. Mettre dans un mixeur les pois cassés avec les autres ingrédients
3. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse
4. Déguster chaud, tiède ou froid, selon les envies, en tartines !

Taboulé de brocolis

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 350g de brocolis
- 150g de carottes
- 20g de raisins secs
- 40g d'aneth
- 35g de câpres
- 1 échalote
- 5cl huile d'olive
- 2,5cl vinaigre de cidre
- 1,5g Sel

Préparation :

1. Broyer le brocolis cru au mixeur pour obtenir une semoule
2. Émincer les échalotes et les faire tremper dans le vinaigre de cidre
3. Râper les carottes et hacher l'aneth
4. Mélanger tout les ingrédients ensemble
5. Assaisonner selon vos envies !

Blinis au sarrasin et aux herbes

Ingrédients (pour 15 pancakes) :

- 100g de farine de blé
- 45g de farine de sarrasin
- 5g de levure fraîche de boulanger
- 20cl de crème liquide
- 2cl de lait
- 20g de fécule de maïs
- 6g de persil plat
- 6g de cerfeuil
- 6g d'aneth
- 3ml huile de friture
- 1g sel

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Délayer la levure avec le lait tiède.
2. Mélanger les farines, la fécule et le sel dans un saladier.
3. Faire un puits et verser la levure délayée.
4. Ajouter la crème puis mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Hacher les herbes puis incorporer à la pâte
6. Huiler une poêle, disposer des petites cercles de pâtes et Faire cuire à feu doux 1 à 2 minutes de chaque côté.

Nutty quinoa

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 130g de quinoa
- 50g de noix de cajou
- 5g d'ail
- 1 tige de citronnelle
- 2,5g de gingembre frais
- 7g de sucre roux
- 7ml d'huile de tournesol
- Zestes d'un citron vert
- 5cl de sauce soja

Préparation :

1. Faire bouillir de l'eau puis faire cuire le quinoa pendant 15min environ
2. Broyer les noix de cajou.
3. Huiler une poêle, faire revenir les cajous broyées avec tout les autres ingrédients sauf la sauce soja.
4. Lorsque la poêlée est dorée, ajouter une cuillère à soupe de sauce soja pour épaissir.
5. Égoutter le quinoa et le mélanger avec le mélange de CAJOUS broyées

Labneh rapide

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 250g de fromage blanc
- 20g de cerneaux de noix
- 1,5g d'ail
- Zestes d'un demi citron
- 5g de persil plat
- 2,5g de sel

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. A l'aide d'une étamine, filtrer le fromage blanc, l'écraser pour faire sortir le jus pour obtenir une pâte.
2. Laisser égoutter 20min le reste du fromage blanc contenu dans l'étamine.
3. Hacher le persil et zester le citron
4. Mélanger la pâte de fromage blanc avec tout les autres ingrédients

Salade croquante sauce cacahuète

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 70g de carottes
- 130g de chou blanc
- 160g de chou rouge
- 20g de coriandre fraîche
- 13g de purée de cacahuète
- 5g de sucre roux
- 3g de graines de sésame
- 1g de gingembre frais
- 1g d'ail
- 1/2 échalote
- Jus d'un demi citron vert
- 40ml de vinaigre de cidre
- 40ml d'huile de sésame grillée
- 25ml de sauce soja

Préparation :

1. Couper les carottes et les choux et hacher la coriandre fraîche.
2. Dans un bol, mélanger la purée de cacahuètes avec tout les autres ingrédients jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Dans un saladier, mélanger les légumes avec la sauce cacahuète pour obtenir votre salade croquante.

Barre de céréales carotte abricot



Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 100g de carottes
- 50g d'abricots secs
- 20g de flocons d'avoine
- 33g de chocolat pâtissier
- 8g de graines de sésame
- 8g de graines de tournesol
- 8g de graine de courge
- Zestes d'un citron et d'une orange
- 8ml d'huile de coco
- 5ml de sirop de dattes

Préparation :

1. A l'aide d'un mixeur, mixer les graines.
2. Couper les carottes et les abricots secs en petits morceaux puis les passer au mixeur.
3. Étaler sur une plaque.
4. Faire fondre le chocolat au bain marie et l'étaler sur la plaque de céréales.
5. Laisser refroidir au frigo, découper des barres et dégustez.