La Légumerie
Projet d'agriculture urbaine

Riz au sésame et aux herbes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 300 gr de riz basmati et une pincée de sel
- 5 gr de graines de sésame noir
- 15 gr de coriandre fraîche
- 1 oignon frais

Préparation :

1. Faire cuire le riz dans l'eau bouillante salée, puis égoutter
2. Hacher la coriandre et l'oignon et les ajouter dans le riz cuit à la fin de la cuisson
3. Ajouter le sésame noir
4. Servir chaud

** cc = cuillère à café*
** cs = cuillère à soupe*

Sauce soja et vinaigre

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 20 ml de sauce soja (tamari low salt)
- 20 ml de vinaigre de riz
- 10 ml de sirop d'agave
- 0,5 gr de gingembre frais
- 0,5 gr d'ail

Préparation :

1. Râper le gingembre à l'aide d'une micro-plane.
2. Éplucher l'ail et le râper également.
3. Dans un bol mélanger tout les ingrédients ensemble.
4. Réserver au frais.

La Légumerie
Projet d'agriculture urbaine

Rouleaux d'automne

Ingrédients (5 personnes) :

- 5 feuilles de riz
- 50 gr de tofu fumé
- 50 gr de courgettes
- 50 gr de betterave crue
- 60 gr de carotte
- 50 gr de fenouil
- 10 gr de graines de tournesol
- 10 gr de graines de courges
- 20 gr de sucre roux
- 10 ml de sauce soja
- 5 ml d'huile de sésame grillée
- quelques feuilles de menthe
- sel
- 80 gr d'oignons rouges
- 10 cl de vinaigre blanc

Préparation :

1. éplucher et émincer les oignons rouges. Les mettre à mariner dans du vinaigre blanc avec un peu de sel, jusqu'à ce qu'ils s'assouplissent et prennent une belle couleur rose.
2. Dans une poëlle, faire revenir les graines de courges et les graines de tournesol avec la sauce soja et le sucre roux pour les faire caraméliser.
3. Râper les carottes et la betterave, la courgette et couper en lamelles le fenouil
4. Mélanger toutes ces crudités et assaisonner avec l'huile de sésame.
5. Couper le tofu fumé en lamelles fines.
6. Laver puis effeuiller la menthe en gardant les feuilles entières.
7. Faire tremper une feuille de riz dans l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle soit bien souple.
8. La placer délicatement sur une planche et tamponner avec un torchon pour enlever l'excès d'eau.
9. Sur une ligne au centre, empiler les différents ingrédients. Ajouter deux ou trois feuilles de menthe.
10. Pour former le rouleau : replier la partie de la galette la plus proche de vous sur la garniture. Rouler 1/4 de tour. Replier chaque côté vers le centre puis rouler le tout.

Salade raisin estragon

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 25 gr d'estragon
- 1/2 échalote
- quelques raisins
- 100 gr de fromage demi-sec
- 1 cc de vinaigre blanc
- 1 cs d'huile d'olive
- quelques feuilles de roquette
- sel
- poivre

Préparation :

1. Laver, effeuiller et couper grossièrement l'estragon
2. Laver les feuilles de roquettes et hacher l'échalote
3. Laver les raisins
4. Effriter le fromage demi-sec
5. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec le vinaigre, l'huile d'olive et le sel et le poivre

La Légumerie
Projet d'agriculture urbaine

Curry de courgettes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 400 gr de courgettes
- 100 gr d'oignon
- 20 ml de lait de coco et 45 gr de ghee
- 20 gr de graines de sésame
- 10 gr de graines de pavot
- 5 gr de gingembre frais
- 50 gr de cacahuètes non grillées non salées
- 1,5 gr de piment rouge poudre
- 3 gr de curcuma poudre

Préparation :

1. Faire revenir dans 1/3 du ghee les graines de sésame et pavot. Ajouter le gingembre, les cacahuètes et les épices et faire roussir.
2. Mixer au robot pour obtenir une pâte.
3. Hacher les oignons et les faire revenir dans le reste du ghee. Quand ils sont dorés ajouter la pâte d´épices. On peut rajouter de l'eau pour diluer si la sauce semble trop épaisse.
4. Laver et couper la courgette.
5. Ajouter la courgette à la préparation et faire revenir quelques minutes, puis verser le lait de coco et laisser cuire à feu doux.

Crème citron

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- Le jus de 2 gros citrons et leurs zestes
- 750 ml de lait d'avoine
- 90 gr de sucre roux
- 45 gr de fécule de pomme de terre
- 2 cs de graines de pavot
- 1 pointe de couteau de curcuma en poudre

Préparation :

1. Réserver un verre de lait d'avoine froid, puis y dissoudre la fécule.
2. Zester finement les citrons et en presser un pour obtenir le jus
3. Dans une casserole, à feux moyen, mettre le sucre, le curcuma et le reste du lait d'avoine, et fouetter
4. Tout en continuant de fouetter, ajouter le verre de lait d'avoine avec la fécule de pomme de terre dissoute
5. Ajouter le jus de citron, les zestes et les graines de pavot tout en fouettant continuellement. Le mélange s'épaissit progressivement