

Soda Bread

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 gr de farine de blé complet
- 60 gr de farine de seigle
- 40 gr de polenta
- 1 cc rase de bicarbonate de soude
- 15 gr de graines de tournesol
- 15 gr de graines de lin brun
- 1/2 cc rase de sel
- 5 gr de sucre muscovado
- 18 cl de yaourt
- le jus de 30 gr de citron

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients secs ensemble : farine de blé et de seigle, polenta, bicarbonate de soude, graines de tournesol, graines de lin brun, sucre et sel
2. Ajouter le yaourt et le jus de citron et mélanger rapidement
3. Former une boule
4. Tailler une croix profonde dans la boule, puis enfourner à 220 degrés pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'une croûte se forme.

Sablé géant et compotée de poire

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 140 gr de farine de blé
- 100 gr de sucre roux
- 25 gr d'amandes entières
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 300 gr de poires

Préparation :

1. Mélanger la farine de blé, le sucre, le sel, les amandes (préalablement concassées ou mixées) et l'huile d'olive ensemble
2. Former la pâte obtenue en galette
3. Disposer la sur une plaque avec papier sulfurisé
4. Enfouner au four à 160 degrés pendant 10 minutes
5. Pour la compotée, laver les poires et couper les en petits dés. Les faire cuire dans une casserole puis, une fois ramollis, mixer et servir avec le sablé

Crème à la fêta menthe séchée

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 120 gr de fêta
- 120 gr de fromage blanc
- 1 cc de menthe séchée et de sel
- 40 ml d'eau

Préparation :

1. Couper la fêta en petits dés
2. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients
3. Rajouter l'eau pour ajuster la consistance de votre crème
4. Servir !

Soupe chou fleur coco

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 450 gr de chou fleur
- eau
- 125 gr d'oignons
- 200 gr de pois chiche précuits
- 5 gr d'ail
- 200 ml de lait de coco
- 3 gr de cumin

Topping

- 25 gr d'amandes entières
- 3 gr d'ail
- 3 gr de graines de coriandre
- 6 gr de coriandre fraîche

Préparation :

1. Faire revenir les oignons, l'ail et le cumin dans une grande casserole
2. Ajouter le chou fleur et les pois chiches précuits et couvrir d'eau
3. Ajouter le lait de coco en fin de cuisson
4. Pour le topping, piler l'ail et les graines de coriandre. Ajouter les amandes et continuer à piler
5. Ajouter le topping sur la soupe avec de la coriandre fraîche lors de la dégustation

Taboulé chou-khale potimarron

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 170 gr de potimarrons
- 170 gr de carottes
- 130 gr de chou khale
- 130 gr de boulgour
- 70 gr d'oignons rouge
- 70 ml d'huile d'olive
- 350 gr de noisettes
- 1 cc de curry en poudre
- 25 ml de vinaigre de cidre
- 1 cc de sel
- 18 gr de persil plat
- 70 ml de vinaigre blanc

Préparation :

1. Couper le potimarron en petits cubes, enrober de curry et mettre au four, avec un peu d'huile d'olive, à 160°C jusqu'à que ces derniers ramollissent
2. Émincer les oignons rouges et les mettre à macérer dans le vinaigre blanc et un peu d'eau
3. Couper en lamelles les feuilles de chou khale et les masser avec un peu de sel et de vinaigre de cidre
4. Râper les carottes et couper les noisettes. Faire cuire le boulgour dans l'eau.
5. Préparer une sauce avec l'huile, le vinaigre de cidre, le curry et le sel
6. Mélanger tout les ingrédients dans un saladier et verser la sauce
7. Ajuster selon votre convenance avant de déguster