

Douceur Mangué-Coco

ingrédients (18-20 boulettes) :

100 g noix de cajou (pas grillé)

100 g mangue séchée (sans sucre ajouté)

1 gousse de vanille

zeste de citron vert

pincée sel

1-2 c. à café miel crémeux (si nécessaire)

50g noix de coco rapé



1. Faites tremper les noix pendant au moins 4 heures
2. Faites tremper la mangue séchée pendant 20- 30 minutes (pas plus).
3. Coupez la gousse de vanille et enlevez les graines.
4. Dans un robot, mettez tous les ingrédients sauf le miel.
5. Mixez, en utilisant la touche « pulse », jusqu'à l'obtention d'une pâte collante et encore compacte, pas crémeux.
6. Goutez ; si la pâte n'est pas assez sucrée, ajoutez le miel et mixez encore quelques secondes.
7. Avec une cuillère à café, formez les boulettes d'environ 2 cm. Roulez-les dans le noix de coco râpé.
8. Vous pouvez les mettre au frais une demi-heure si nécessaire.

(recette traduite de <http://www.mynewroots.org/site/2013/03/mango-sunshine-cashew-bites/>)

La Meilleure Salade de Lentilles au Monde

salade :

500g de lentilles vertes
1 oignon rouge, en petites dès
150 g raisins de Corinth
50g câpres
coriandre et persil frais, hachés

vinaigrette :

75ml huile d'olive
60ml vinaigre de cidre de pomme
1 c. à s sirop d'érable
1 c. à s moutarde forte
2 c. à c sel
2 c. à c poivre
1 c. à c cumin moulu
1/2 c. à c curcuma
1/2 c. à c coriandre moulu
1/2 c. à c cardamom moulu
1/4 c. à c piment de cayenne ou paprika doux en poudre
1/4 c. à c clous de girofle
1/4 c. à c noix de muscade rapé
1/4 c. à c cannelle en poudre

1. Faites cuire les lentilles « al dente » (lentilles de Puy 20 min max., lentilles vertes 30-40min). Il faut qu'elles soient cuites mais fermes.
2. Préparez la vinaigrette dans un bol ; mélangez bien les tous les ingrédients. Mettez de coté.
3. Dans un saladier, mettez l'oignon, raisins, câpres, coriandre et persil.
4. Egouttez les lentilles et laissez-les refroidir.
5. Ajoutez-les au saladier, versez la vinaigrette dessus et mélangez tous ensemble.

(<http://www.mynewroots.org/site/2010/06/the-best-lentil-salad-ever-2/>)

Hoummous de Bettrave

1 kg bettraves cuites
4 c. à s tahin
jus d'un citron
c. à c zeste de citron
2 c. à c cumin moulu
2 gousses d'ail
sel
poivre

1. Mettez tous les ingrédients dans un robot.
2. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

(http://www.simplyrecipes.com/recipes/beet_hummus/)

