



# Recettes

## Carottes au gingembre et kiwis

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

300g de carottes râpées  
300 g de Kiwis soit 1 Kiwi par personne  
2 cuillères à soupe de gingembre haché  
3 cuillères à soupe d'huile de maïs  
5 cuillères à soupe de jus de citron  
sel - poivre

Verser le jus de citron sur les carottes râpées. Bien mélanger puis ajouter le gingembre râpé et l'huile. Saler et poivrer puis mélanger à nouveau. Décorer avec des rondelles de Kiwis. Servir frais.

### CONSEILS :

Le bêta-carotène contenu dans les carottes ainsi que dans les autres légumes et fruits à chair orangée, est une pro-vitamine A (précurseur de la vitamine A), mais également un excellent agent anti-radicaux libres.

### Répartition par personne :

Calories : 153 - Protides : 1,5 g - Glucides : 13 g - Lipides : 11 g Cholestérol : 0mg - Vitamine C : 70mg - Calcium : 41 mg - Magnésium : 21 mg - Fer : 0,5 mg

## SAUCE MALTAISE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

4 cuillères à soupe d'HUILE D'OLIVE  
2 cuillères à soupe de JUS D'ORANGE  
SEL ET POIVRE

Faire une vinaigrette simple puis ajouter le jus d'orange qui en adoucira le goût.

On pourra éventuellement remplacer le jus d'orange par du jus de pamplemousse rose ou de mandarine.

### CONSEILS :

Une astuce pour bonifier cette sauce : peler à l'économe l'orange non traitée, et hacher finement le zeste obtenu. Rajouter environ 2 cuillères à dessert de zeste haché à la préparation. Les arômes contenus en grande partie dans l'écorce bonifieront la sauce malthaise de façon étonnante.

Cette sauce plus douce que la vinaigrette classique sera largement utilisée pour accommoder un plat de poisson (maquereau ou saumon) ou un carpaccio de légume.

Répartition par 100 g :

Calories : 516 - Protides : 0,5 g - Glucides : 4 g - Lipides : 54 g - Cholestérol : 0 mg - Vitamine C : 12 mg  
Calcium : 4 mg - Magnésium : 1 mg - Fer : 0,5 mg

## Salade de lentilles à la Pékinoise

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

350 g de Lentilles vertes germées

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sauce Nuoc Mâm

Sel, poivre, tabasco

Disposer dans un saladier les lentilles germées. Ajouter l'huile, le poivre, quelques gouttes de tabasco et 1 à 2 cuillères à dessert de Nuoc Mâm qui apportera une note salée à la préparation. Saler si nécessaire. Poivrer Bien mélanger.

### CONSEILS :

L'utilisation du Nuoc Mâm est très agréable en cuisine crue. Il permet d'apporter un goût salé et une saveur qui lui est propre à de nombreuses préparations ( Légumes - graines - sauces - farcis...). Bien vérifier l'assaisonnement obtenu avec le Nuoc Mâm avant de rajouter du sel.

Répartition par personne:

Calories : 186 - Protides : 6 g - Glucides : 16 g - Lipides : 10,5 g - Cholestérol : 0mg - Vitamine C : 26mg - Calcium : 19 mg - Magnésium : 23 mg - Fer : 2 mg

## CAROTTES RAPEES AUX DULSES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

400 g de CAROTTES RAPEES

10 g d'ALGUES DULSE ou 2 à 3 cuillères à soupe si elle est en paillettes.

1 cuillère à .soupe de PERSIL HACHE

30 g de JUS DE CITRON

3 cuillères à .soupe d'HUILE DE TOURNESOL

SEL, POIVRE, TABASCO

Mettre à tremper les dulses 2 à 3 minutes dans de l'eau fraîche. Les égoutter. Enlever les parties dures et découper en petits morceaux.

Préparer la "vinaigrette" avec le jus de citron et l'huile ; saler et poivrer.

Mélanger les carottes râpées et les algues, et parsemer de persil. Verser la sauce, bien mélanger et réserver au frais pendant 15 minutes avant de servir.

### CONSEILS :

Les algues dulses existent également dans le commerce en paillettes ensachées (comme l'algue Nori et l'algue Ao Nori).

On pourra mettre à tremper les algues Dulses (en lanières ou en paillettes) dans de l'eau tout simplement ou dans de l'eau additionnée de quelques cuillères à dessert de tamari ou de Nuoc Mâm, afin de leur donner une saveur différente.

Répartition par personne :

Calories : 125 - Protides : 1 g - Glucides : 7 g - Lipides : 10 g - Cholestérol : 0 mg - Vitamine C : 10 mg - Calcium : 27 mg - Magnésium : 10 mg - Fer : 0,5 mg

## RISOTTO ROUGE AU QUINOA

Le coulis :

- 2 grosses tomates (variétés anciennes)
- 1 poivron rouge
- 1 morceau de bulbe de fenouil
- 1 pincée de sarriette
- 1 filet d'huile d'olive

On coupe les tomates (épluchées) en morceaux dans une casserole à fond épais, on ajoute le poivron rouge tranché en lamelles, le fenouil, la pincée de sarriette.

Je pose un couvercle et je laisse cuire à petit feu.

Quand les légumes sont cuits, je sale et j'ajoute un filet d'huile d'olive avant de mixer dans le bol blender du robot.

Le quinoa :

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 verre de quinoa
- 1 verre d'eau
- 2 verres de coulis
- 1 petite courgette

Dans une cocotte à fond épais, je fais fondre l'oignon finement émincé dans l'huile d'olive.

Je remue vivement en ajoutant les graines de quinoa.

Je verse un verre d'eau, je couvre et la cuisson se fait sur feu doux.

Quand il n'y a presque plus d'eau, j'ajoute deux verres de coulis, je mélange et je laisse toujours cuire à couvert et à feu doux.

On peut incorporer régulièrement du coulis en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le quinoa soit bien gonflé et enrobé par la pulpe de tomates (dosage à adapter selon les goûts !).

Pendant ce temps, je fais cuire à la vapeur la courgette détaillée en petits cubes.

Je surveille pour avoir une cuisson al dente. Je sers ce risotto de quinoa parsemé de basilic émincé et de dés de courgette.

## TABOULE DE QUINOA & MARINADE AU CITRON

- 2 verres de quinoa
- 1 petit concombre
- 1 oignon blanc
- 3 tomates
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 poignée de menthe fraîche
- 3 champignons de Paris
- 1 citron
- 1 c. à s. de gomasio

Je fais cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau.

On compte 10 à 15 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau et on éteint le feu pour le laisser gonfler (en posant un couvercle sur la casserole). Je sale légèrement.

Je nettoie les champignons de Paris avant de les émincer finement dans un bol et j'arrose de quelques cuillerées de jus de citron en mélangeant bien.

Je coupe tous les légumes en petits morceaux dans un saladier, je verse l'huile d'olive, j'ajoute le gomasio, la menthe ciselée, les champignons citronnés et on mélange avec le quinoa bien gonflé et refroidi.

## SALADE TIMBALE AU TOFU

En augmentant les proportions, celle-ci peut même faire un repas. Pour l'assaisonner, je prépare en un clin d'œil une sauce composée à part égale d'huile de tournesol et de jus d'orange.

1 verre de riz thaï demi-complet  
1 carotte  
1 jeune poireau  
1 grosse poignée de feuilles de salade verte, de jeunes pousses d'épinards, des graines germées...  
50 g de tofu au basilic ou aux algues  
6 c. à s. d'huile de tournesol  
6 c. à s. de jus d'orange

Je fais cuire le riz thaï dans deux fois son volume d'eau sur feu doux et à couvert.

On tranche le poireau en rondelles avant de l'ajouter dans la casserole de riz environ à mi-cuisson.

Pour la sauce : j'émulsionne vivement le jus d'orange avec l'huile de tournesol et une pincée de sel.

On prépare deux grandes verrines en alternant le riz refroidi, la carotte râpée et le tofu coupé en petits dés.

On nappe l'ensemble avec la sauce et on accompagne selon les goûts avec des graines germées, des pousses d'épinards et des feuilles de salade verte.

## SALADE LENTILLES VERTES & RADIS

Une partie peut ainsi être préparée en salade, accompagnée par une crème de lentilles présentée façon quenelle.

La salade de lentilles vertes  
150 g de lentilles vertes cuites  
4 radis roses  
2 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à c. de tamari (sauce de soja)  
1 petite échalote

J'émulsionne l'huile d'olive avec le tamari et j'ajoute l'échalote émincée.

Je mélange avec les lentilles égouttées encore chaudes pour qu'elles s'imprègnent bien du parfum de la sauce.

Je coupe les radis en fines rondelles et je mélange pour apporter de la couleur à la salade.

La quenelle crémeuse de lentilles vertes  
100 g de lentilles vertes cuites  
15 cl d'huile d'olive

Je mixe les lentilles vertes cuites et égouttées avec une huile d'olive très parfumée.

Il faut bien assaisonner, j'utilise un sel aux herbes et du poivre noir.

Je place cette préparation au réfrigérateur de façon à obtenir une crème un peu figée facile à façonner en forme de quenelle à l'aide de deux cuillères.

Je présente la salade de lentilles dans des coupes individuelles en déposant une quenelle de crème de lentilles que je décore avec 3 petites rondelles de radis et une petite fane bien verte.

## Riz au paprika façon paëlla de légumes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

- 200 g de riz long blanc
- 1 poivron rouge, 1 oignon blanc
- 1 poignée de petits pois écossés
- 1 poignée de haricots verts
- 200 g de tofu au basilic ou à la provençale
- 1 cuillère à soupe rase de mélange d'algues séchées en paillettes (type salade du pêcheur)
- 1 cuillère à soupe rase de paprika
- 2 clous de girofle
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Versez l'huile d'olive dans une grande sauteuse, faites revenir l'oignon émincé pendant une minute. Ajoutez le poivron rouge épépiné et tranché en lamelles, saupoudrez de paprika.

Remuez puis versez le riz et couvrez d'eau, juste à fleur.

Salez, ajoutez les clous de girofle, saupoudrez de paillettes d'algues et posez un couvercle. Laissez cuire sur feu doux.

Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts coupés en tronçons de 3 cm à la vapeur.

Lorsque le riz est cuit, ajoutez les haricots verts et les petits pois.

Coupez le tofu en tranches et réchauffez-le à la vapeur ou déposez-le directement sur la paëlla.

## Thai Soup

Spring onion

Cashew nuts

5mm of red chilli

Carrot is optional

Red pepper

Half thumb nail of Ginger

1 vegetable stock cube

Celery

Handful of spinach

Water to desired texture

Full power until it's hot

Then put in courgette on low power so they get diced up in the soup

Can serve with croutons