

Menu et recettes

Le Menu :

- ⇒ Tartinades graines de tournesol et betterave sur galettes de lentilles, chou-rave crue avec citron et sel ;
- ⇒ Grande salade verte et carottes râpées, graines à volontés ;
- ⇒ Galettes de lentilles corail & courgettes;
- ⇒ Quinoa à la tomate ;
- ⇒ Compote de poire à la vanille;

Les recettes :

⇒ Tartinades de betterave :

- 3 càs graine de tournesol
- 400g de betterave
- 1/2 citron
- 1 càc Raifort
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Huile d'olive



3 càs de graines de tournesol à tremper la veille ;

Le lendemain, cuire 400g de betterave ;

Enlever l'eau des graines de tournesol et les mixer avec un demi citron ;

Une fois que ça ressemble à une pâte, rajouter la betterave, 1càc de crème de raifort, une gousse d'ail, du sel et poivre, une càs d'huile d'olive et remixer le tout ;

⇒ Quinoa à la tomate :

- 250g de quinoa (blanche ou tricolore)
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail hachées
- 400g de tomates cerises
- 1 càs de concentré de tomate
- 4 épices en poudre (noix de muscade, clous de girofle, cannelle, gingembre)
- paprika doux (on peut aussi varier les épices selon les goûts de chacun)
- Huile d'olive
- (Parfumer avec du zeste de citron et de la menthe selon les goûts pour la fraîcheur)



Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif ;

Faire revenir les oignons 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et colorés ;

Ajouter l'ail et les épices et cuire encore 1 minute sans cesser de remuer ;

Ajouter les tomates cerises, puis les écraser avec un presse-purée ;

Incorporer le concentré de tomates et 400 ml d'eau ;

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 12 minutes à couvert ;
Incorporer la quinoa cuite al dente ;

⇒ Galettes de lentilles corail et courgettes :

- 200gr de lentilles corail
- 3 gousses d'ail
- 1 courgette
- 1 ou 2 carottes
- 2 càs de Psyllium
- Sel et poivre,
- 1 œuf
- Aneth frais
- 100gr de Mozzarella



Faire trempe la veille les lentilles ou plusieurs heures,
Laver 2 fois les lentilles avant la préparation,
Rapper gros la courgette courgette et petit la carotte,
Presser la courgette un fois rapper pour enlever le maximum d'eau,
Dans un bol mixer les lentilles avec l'œuf et l'ail jusqu'à obtenir une pâte homogène,
Rajouter l'aneth, le psyllium, le sel le poivre et la mozzarella;
Mixer avec une spatule et rajouter les légumes rappés,
Se graisser les mains avec un peu d'huile d'olive pour former les galettes,
Laisser cuire 4 minutes de chaque côté

Servir avec la Salade Verte et la quinoa

⇒ Compote de pomme :

- Poires
- Eau
- Vanille
- Noix



Enlever la peau, et le cœur des poires ;
Couper en morceau et les faire cuire à l'étouffée dans une casserole avec un peu d'eau ;
Rajouter de la vanille ;
Une fois cuites les mixer ;
Torréfier les noix, les couper et saupoudrer sur la compote