



## Assiettes équilibrées

Page 2

Au menu:

Entrée : Salade de chou aux épices pain d'épice

Plat : Assiette de pâtes aux lentilles à l'huile verte

### SALADE DE CHOU AUX ÉPICES PAIN D'ÉPICES

**Chou frisé** 1 petit (la moitié)  
**Pommes rouges** 2 à 3  
**Cerneaux de noix** 50 g  
**Figues séchées** ou **dattes** 50 g  
**Huile d'olive** 4 càs  
**Huile de colza** 4 càs  
**Citron** 1 jus + 1 zeste  
**Épices pain d'épices** 1/2 càc rase  
**Sel, poivre**  
**Clémentines** 3 ou oranges 2

Couper le chou en 2 et l'émincer en lanières fines (n'utiliser que le cœur et garder les feuilles vertes pour la cuisson)

Laver et tailler les pommes en cubes, sans les éplucher.

Tailler les figues ou les dattes en rondelles.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un saladier.

Incorporer le chou, les pommes, les noix et les dattes.

Décorer avec les quartiers de clémentines ou d'oranges.

### PÂTES DE LENTILLES À L'HUILE VERTE

**Pâtes de lentilles vertes** 150 g  
**Pâtes de lentilles corail** 150 g  
Une grande quantité d'eau salée  
**Huile verte** 4 càs  
**Huile d'olive** 1 filet

Porter l'eau salée à ébullition.

Y jeter les pâtes.

Cuire à gros bouillons 1 min, **couvrir** et attendre, **hors du feu**, le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.

Égoutter et disposer dans les assiettes aussitôt.

Répartir l'huile verte et terminer par un filet d'huile d'olive.

### HUILE VERTE

**Huile d'olive** 300 g  
**Persil** ou **basilic** 1 gros bouquet (ou plusieurs) ou aneth, ail des ours ...  
**Ail** 3 à 5 gousses  
**Sel** 1 càs, **poivre**

Laver, bien essorer et hacher le persil finement. Presser l'ail.  
Mélanger le persil, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Ou la méthode rapide : tout mettre dans le mixeur et réduire en huile verte.

C'est un assaisonnement, ça ne se mange pas à la petite cuillère !



## Assiettes équilibrées

Page 3



### LA DÉCO

**Avocat** 1/2 par assiette  
**Radis red meat et radis green meat** en rondelles fines ou betteraves ou carottes ...

**cerneaux de noix**  
**Graines germées**, saupoudrées de graines de sésame grillées très légèrement à la poêle et trempées dans un bol avec très peu de tamari.

