Entrée : Carpaccio de betteraves choggia

Plat : Galettes de choucroute à l'okara, Rutabagas sautés, Salade de kale à l'orange

### CARPACCIO DE BETTERAVES CHIOGGIA

Betteraves chioggia 1 à 2 selon la taille Graines de tournesol 40 Graines de pépins de courge 40 q Tamari 1 càc Graines germées 1 grosse poignée Huile de colza 6 càs Sel et baies roses



# SALADE DE KALE À L'ORANGE

Griller à sec dans une grande poêle les graines de pépins de courge et de tournesol: quand elles commencent à crépiter, couper le feu et continuer à les faire sauter dans la poêle sans attendre qu'elles dorent.

Les verser dans un bol avec 1 càc de tamari, mélanger.

Émincer les betteraves très finement avec une mandoline et les ranger harmonieusement sur 6 assiettes. arroser d'huile de colza, saler et donner un tour de moulin de baies roses

Décorer avec les graines germées et les graines grillées.

Kale lavé, dénervuré et taillé en pétales 200 q Huiles au choix 6 càs Vinaigre de pomme 2 càs Tamari 1 càs Épices pain d'épices 1 càc Oranges en quartiers coupés en 3 3 Avocats en lamelles 2 à 3 Figues séchées ou dattes taillées en lanières 4

Tomates séchées taillées 60 q

Dans un grand saladier, préparer la vinaigrette.

Mélanger les pétales de kale dans la sauce en brassant et massant le chou à pleines mains (propres).

Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.

Page 18

# RUTABAGAS SAUTÉS

Rutabagas 500 g Huile de tournesol oléigue 4 càs Herbes de Provence 1 càc Tamari

Éplucher les rutabagas, les tailler en petits cubes.

Faire chauffer l'huile dans un wok, y jeter les rutabagas et les cuire environ 10 minutes en remuant avec les herbes de Provence

Arroser d'un filet de tamari, remuer. couvrir et placer hors du feu pour achever la cuisson pendant 5 à 10 minutes avant de servir

## GALETTES DE CHOUCROUTE À L'OKARA

Choucroute 250 a **Okara** 125 g Graines de cumin 1 à 2 càc Graines de chia 1 càs Huile de tournesol oléigue

Mixer grossièrement la choucroute avec les graines de chia et de cumin. Ajouter l'okara en mixant très peu ou en mélangeant à la main. Laisser reposer la pâte au moins 20 minutes. Façonner des petites galettes et les ranger dans une poêle généreusement huilée. Porter sur le feu et cuire les galettes sur les 2 faces, à petit feu.

