



Au menu:

Entrée: Tartare de chou-fleur

Plat : Purée de lentilles corail, salade de feuilles de bette, côtes de bettes et jeunes navets sautés, fricassée de pleurotes à la coriandre

TARTARE DE CHOU-FLEUR CRU

PURÉE DE LENTILLES CORAIL

Chou-fleur 500 g
Carottes 100 g
Persil haché ½ bouquet
Raisins secs trempés 30 min au moins
 50 g (facultatif)
Citron 1 jus et 1 zeste
Huile d'olive 2 càs
Huile de colza 2 càs
Sel, poivre

Lentilles corail 300 g
Eau 200 g
Lait de coco 400 g
Sel
Gingembre 15 g ou **noix de muscade**
poudre 1/2 càc

Rincer les lentilles et les porter à ébullition avec le lait et l'eau. Ajouter le gingembre râpé ou la noix de muscade et le sel. Cuire 3 min et mettre en marmite norvégienne au moins 30 min (ou cuire à petit feu en remuant souvent pendant 20 min). Servir tel quel ou mixer légèrement.



CÔTES DE BETTES ET JEUNES NAVETS SAUTÉS

Navets nouveaux 1 botte
Côtes de bettes 6 à 8
Huile d'olive 4 càs
Tamari 1 càs

Mixer le chou-fleur en bouquets et les carottes en rondelles jusqu'à obtenir une semoule grossière. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Peut être présenté moulé avec un cercle.

SALADE DE FEUILLES DE BETTES

Moutarde 1 càs
Échalote ciselée 1
Vinaigre de cidre 2 càs
Huile de colza 3 càs
Huile d'olive 3 càs
Sel
Feuilles de bettes lavées, taillées en lanières 6 à 8 selon la taille

Dans un saladier mélanger les ingrédients de la sauce puis ajouter les bettes.



FRICASSÉE DE PLEUROTES À LA CORIANDRE

Laver et brosser les navets (sans les éplucher). Les tailler en petits cubes (1 cm de côté) Mettre l'huile à chauffer dans un wok ou une sauteuse à feu vif et y jeter les navets. Tailler les côtes de bettes en petits tronçons et les ajouter 3 min après les navets. Remuer pendant 5 min, ajouter le tamari, mélanger, couvrir et mettre hors du feu 5 à 10 min pour achever la cuisson en douceur.

Pleurotes taillées en dés 500 g
Échalotes émincées 50 g
Huile d'olive 4 càs
Huile verte 100 g (composée d'un bouquet de **coriandre**, 3 gousses d'**ail**, 150 ml d'**huile** d'olive, le tout mixé finement avec du **sel** et du **poivre**)
Tamari

Dans une grande poêle, faire revenir l'échalote à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajouter les pleurotes et cuire en remuant 10 min. Ajouter l'huile verte, cuire encore 1 min. Rectifier l'assaisonnement à l'aide du tamari.

