



Au menu :

Apéritif : Smoothie aux épinards

Plat : Haricots plats à l'oignon, Salade de pois chiches orientale, Fenouil émincé mariné au sel et à l'huile

### SMOOTHIE AUX ÉPINARDS

**Épinards** 150 g  
**Bananes** 3 à 4 selon la taille  
**Jus de citron** 2 à 3  
**Gingembre** taillé en fines rondelles 30 g  
**Eau** 400 ml environ (au goût)

Tout mixer et rectifier la consistance avec de l'eau.

### SALADE DE POIS CHICHES ORIENTALE

**Pois chiches cuits** 300 g  
**Tomates séchées à l'huile** 5  
**Ail écrasé** 1 gousse  
**Huile d'olive** 4 càs  
**Cumin moulu** 1 càc  
**Citron** 1 zeste et  $\frac{1}{2}$  jus  
**Tiges d'oignon taillées en rondelles** 1 dizaine  
**Tamari** 1 càs  
**Coriandre fraîche** quelques brins  
**Olives noires** (facultatif)

Mélanger les ingrédients de la sauce dans un saladier (l'ail, l'huile, le cumin, le jus et le zeste de citron, les tiges d'oignon, le tamari, la coriandre). Ajouter les pois chiches, mélanger. Mettre en assiettes et décorer d'une feuille de coriandre et d'olives.

### FENOUIL ÉMINCÉ, MARINÉ AU SEL ET À L'HUILE

**Fenouil** 1 bulbe  
**Sel** 1 pincée  
**Huile d'olive** 3 à 4 càs

Émincer le fenouil à la mandoline le plus fin possible dans un saladier. Saler, verser l'huile d'olive, remuer et laisser reposer au moins 20 minutes avant de servir.

### HARICOTS PLATS À L'OIGNON

**Haricots verts plats** 1 kg  
**Oignons frais émincés** 150 g  
**Huile d'olive** 5 càs  
**Tiges d'oignon taillées** 1 dizaine  
**Tamari** 3 càs

Laver et équeuter les haricots, les tailler en 3 ou 4. Dans une sauteuse, faire frire les oignons à l'huile. Quand ils sont translucides, ajouter les haricots, cuire 5 minutes en remuant, puis ajouter un verre d'eau, couvrir, et cuire à petit feu 10 à 15 minutes. Incorporer les tiges d'oignons et le tamari avant de servir.

