



Au menu :

Apéritif : Smoothie aux fraises

Entrée : Salade de petits légumes du printemps

Plat : Boutons céto à l'okara, sauce massala aux champignons, fanes de betteraves rouges

SALADE DE PETITS LÉGUMES DU PRINTEMPS

Fenouil 1 bulbe
Chou fleur quelques bouquets
Ostergrüss 1
Oignon rouge frais 1 bulbe et les tiges
Huile de colza et d'olive 2 càs de chaque
Sel 1 pincée
Jeunes fanes de blettes 1 petit bouquet
Graines germées 1 poignée
Graines grillées 1 poignée
Olives noires

Tailler le fenouil, l'ostergrüss, l'oignon bulbe, les tiges et le chou fleur en petits dés dans un saladier. Arroser d'huiles, saler et mélanger. Décorer des assiettes avec des fanes de betterave et des rondelles d'ostergrüss. Répartir la salade et décorer avec les graines germées, les graines grillées et les olives.

SAUCE MASSALA AUX CHAMPIGNONS

Huile d'olive 3 càs
Échalotes émincées 2
Mélange massala 1 càs
Lait de coco 400 g
Sel

Champignons de Paris 400 g
Gingembre 30 g
Coriandre 5 ou 6 branches
Jus de citron 1/2

Dans une sauteuse, frire les échalotes à l'huile d'olive. Quand elles sont dorées, ajouter le massala et le lait de coco, mélanger et réserver.
 Laver, tailler en lamelles les champignons et les ajouter, cuire 2 min. Ajouter le gingembre taillé finement en petits bâtonnets et la coriandre grossièrement hachée, mélanger et cuire encore 1 min.
 Laisser infuser 20 min au moins à couvert et remettre en température au moment de servir.

BOUTONS CÉTO À L'OKARA

Okara 250 g
Purée de courgettes 200 g
Farine de graines de courge 50 g
Psyllium 1 càs rase
Graines de chia 3 càs
Tiges d'oignon taillées 10
Sel
Huile d'olive 3 càs

Dans un saladier, pétrir tous ces ingrédients pour former une boule de



pâte (ou mélanger dans un robot sans mixer).

La diviser en boulettes et former des boudins à découper en petits tronçons.

Les laisser reposer au moins 15 min. Les frire dans une poêle huilée de chaque côté.

FANES DE BETTERAVES ROUGES SAUTÉES

Fanes de betteraves rouges 4 à 5 pièces
Huile d'olive 3 càs
Tamari 2 càc

Laver les fanes.
 Mettre l'huile à chauffer dans un wok
 Tailler les tiges des fanes et les mettre à frire dans l'huile. Tailler les feuilles des fanes en lanières et les ajouter.

Cuire en remuant pendant 3 à 4 min. Hors du feu, saler au tamari, couvrir et achever la cuisson en laissant reposer 5 min avant de servir.

SMOOTHIE FRAISE-YAOURT DE SOJA

Fraises 1 kg
Yaourt de soja nature 400 g
Jus de citron 1

Mixer ces 3 ingrédients finement et servir aussitôt .



