Menu de septembre 2017
duo de crudités
spaghetti, aubergine grillée, sauce tomate épicée

Duo de crudités (carotte, betterave rouge)

1 Rincer et faire tremper au moins une heure une càc de pignons de pin.
2 Râper des carottes et de la betterave rouge.
2 Préparer la sauce : mélanger un jus de citron avec une càc de purée d'amande, ajouter de l'huile d'olive en remuant et de l'ail haché.
3 Mélanger la moitié de la sauce avec les carottes et ajouter les pignons de pin rincés .
4 Ajouter le reste de la sauce à la betterave et parfumer avec de l'estragon haché.
5 Présenter artistement les 2 préparations (la betterave forme le visage et la carotte, la bouche, le nez, les yeux avec des olives pour les pupilles ; un dessin de yin yang ...)

Aubergine grillée

1 Utiliser la lèchefrite ou une grande plaque à four. Y verser 5 à 6 càs d'huile d'olive.
2 Préparer un mélange d'herbes (thym, romarin, céleri feuille, estragon, hysope, sarriette). Si elles sont fraîches, les écraser avec le sel dans un mortier ; si elles sont sèches, les mixer dans un mini-blender et ajouter le sel. Ajouter ce mélange à l'huile d'olive et bien répartir le tout sur la plaque.
3 Laver et couper les aubergines en rondelles d'un bon centimètre et demi d'épaisseur (ne pas les éplucher). Les disposer sur la plaque les unes à côté des autres en les retournant pour les huiler et les assaisonner des deux côtés.
4 Enfourner à 200° (th 7), en démarrant à froid, pour 40 minutes environ.

Sauce tomate épicée

Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer un peu d'huile d'olive, y ajouter un oignon émincé, une gousse d'ail hachée, du curcuma et du gingembre en poudre, un peu de piment. Mélanger pour bien faire ressortir les bonnes odeurs… Ajouter une petite carotte émincée, mélanger, puis les tomates coupées en morceaux, mélanger à nouveau et laisser cuire à couvert 20 minutes environ. Mixer, saler.

Cuire les spaghetti al dente (les plonger dans une eau bouillante salée et parfumée avec des feuilles de sauge bien infusées). Les égoutter et verser un peu d'huile d'olive, et de tamari, mélanger.

Service

Sur l'assiette, déposer harmonieusement les spaghetti, la sauce épicée et les tranches d'aubergine. Bon appétit.