Menu d'octobre 2017

betterave rouge et carotte, mayonnaise à l'amande et salade verte
gratin d'épinards aux oeufs et riz thaï complet aux épices
(pour 4 personnes)

Betterave rouge et carotte , mayonnaise à l'amande

500 g de betterave rouge et 500 g de carotte

mayonnaise à l'amande :

- 1 càs de purée d'amande blanche
- le jus d'un demi-citron
- 1 càs de lait de riz
- 4 càs d'huile de tournesol
- 1/4 càc de spiruline

1 Couper les légumes épluchés en cubes réguliers, environ 1cm 1/2 de côté.
2 Remplir un quart de la cuve du vitaliseur d'eau et porter à ébullition.
3 Placer les betteraves sur le tamis, faire cuire pendant 10 minutes, ajouter les carottes et continuer la cuisson pendant 20 min.
4 Verser les légumes dans le saladier et les laisser refroidir.
5 Préparer la sauce : dans un bol, délayer la purée d'amande avec le jus de citron, puis incorporer le lait de riz et l'huile de tournesol, cuillerée par cuillerée tout en battant avec vigueur pour obtenir une sauce homogène. Saler, poivrer.
Avec un mini-blender, il suffit de mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer.
6 Quand les légumes sont bien froids, ajouter la sauce et mélanger. Ajouter, selon votre goût, de l'ail haché ou en poudre.
7 Servir avec une salade verte et sa sauce bien citronnée : ail haché, citron, huile d'olive, tamari et levure de bière maltée.

Gratin d'épinards aux oeufs

1 Faire cuire les épinards (ou les blettes épinards) à la vapeur dans le vitaliseur 5 minutes, procéder en 2 fois si la quantité est trop importante.
2 Les égoutter et les hacher, les déposer dans un saladier.
3 Cuire les oeufs dans le vitaliseur (10 minutes), les écaler et les couper en deux (compter 1 oeuf et demi par personne).
4 Dans une casserole, verser 1/4l de lait de riz et 3 càs de farine de sarrasin. Mélanger et porter à ébullition tout en remuant. Saler, poivrer.
5 Ajouter aux épinards la sauce et du fromage râpé (emmenthal et brebis). Verser le tout dans un plat à four huilé, déposer dessus avec harmonie les moitiés d'oeuf . Parsemer de fromage râpé et d'un mélange de graines (sésame, lin, chia, oeillette...).
6 Faire gratiner au four, th 200 °.

Riz thaï complet aux épices

Dans une casserole à fond épais huilée, faire revenir 1/2càc de ras el hanout et 1càc de gingembre en poudre, ajouter le riz thaï complet (200 g), bien remuer pour qu'il soit parfumé et ajouter l'eau (400 g). Cuire à feu doux à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Laisser un peu reposer, saler et servir avec les épinards.

Suggestion de dessert : une compote pomme, poire et une brioche du commerce