Menu d'octobre 2017

Salade et radis noir

Cocotte douce d'automne (chou-rave, carotte, patate douce) et châtaignes

(pour 2 personnes)

Salade et radis noir :
- de la salade émincée, genre „pain de sucre“
- du radis noir râpé
- la sauce: jus de citron et un peu de balsamique, huile d'olive, tamari, levure de bière maltée

Cocotte douce d'automne

- 1 petit chou-rave
- 1 belle carotte
- 1/2. patate douce
- 1 oignon blanc
- 2 tomates
- sel aux herbes
- huile d'olive
- 1 càc de purée d'amande blanche

1 Eplucher tous les légumes, émincer l'oignon blanc.

2 Dans une cocotte à fond épais huilée et chaude, déposer l'oignon.

3 Découper chaque légume en gros dés et les ajouter au fur et à mesure dans la cocotte, l'oignon va peu à peu rissoler et donnera un bon goût aux légumes. Ajouter les tomates coupées en morceaux. Fermer la cocotte et laisser cuire à feu doux, environ 20 minutes.

4 Dans un bol, délayer la purée d'amande dans un peu d'eau.

5 Quand les légumes sont cuits, ajouter le purée d'amande diluée, du sel aux herbes, laisser un peu chauffer tout en remuant et … déguster avec les châtaignes.

Châtaignes (100g)
Dans une petite cocotte, mettre les châtaignes fraîches ou congelées, y ajouter 1 càs de tamari, du céleri-feuille séché . Verser un peu d'eau de façon à couvrir à moitié les châtaignes. Laisser cuire à feu doux 15 minutes environ. Ne pas laisser brûler, ajouter de l'eau si nécessaire.