Menu de novembre 2017

Chou rouge à la moutarde
Saumon et sa sauce
Riz complet thaï nature ou pommes de terre vapeur
(pour 2 ou 3 personnes, recette rapide)

Chou rouge à la moutarde

- *1càc de moutarde
- *le jus d'un citron
- *du sel rose
- 3 càs d'huile de noix
- un petit chou rouge haché fin
- 5 ou 6 noix

Dans le saladier, mélanger les ingrédients *, ajouter l'huile de noix tout en remuant pour obtenir une sauce homogène.
Ajouter le chou et les noix, mélanger .
Remarque : On peut préparer ce plat à l'avance, le chou s'attendrit dans la sauce.

Cuisson du riz complet thaï : mettre dans une cocotte à fond épais un volume de riz thaï complet et 2 volumes d'eau (100g de riz par personne). Faire cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (c'est rapide), saler avec du tamari ou du sel aux herbes.

Saumon et sa sauce

Prévoir un filet de saumon, 100 g par personne.
Le saler des 2 côtés . Faire bouillir l'eau dans la cuve du vitaliseur. Déposer le saumon dans le tamis et faire cuire 5 minutes à la vapeur ou plus selon l'épaisseur de poisson et votre goût.

Dans un bol, délayer 1 càc de tahin (purée de sésame) et 1 petite càc de sirop de riz dans le jus d'un citron. Ajouter 3 à 4 càs d'huile de sésame, 2 càs de vinaigre de riz ou de pomme, 1 càs de shoyu ou de tamari (sans gluten). Assaisonner avec 1 petite càc de gingembre moulu et 1 autre petite càc de fenouil moulu.
Déposer le bol une minute sur le tamis du vitaliseur, le temps que le mélange s'harmonise.

Servir avec le riz complet thaï nature ou des pommes de terre épluchées, coupées en gros morceaux et cuites à la vapeur.