# Menu de novembre 2017

Salade verte et radis noir, sauce moutarde
Cabillaud coco
Boulgour de kamut (ou boulgour de sarrasin pour le „sans gluten“)
(pour 2 ou 3 personnes, recette rapide)

## Salade verte et radis noir, sauce moutarde

- *1càc de moutarde, *le jus d'un citron, *2 ou 3 càs d'huile d'olive
- & 1càs de levure de bière maltée, & 1 càs de tamari, & 4 gousses d'ail hachées
- du radis noir
- de la salade „type grenobloise“

Dans le saladier, mélanger les ingrédients *, ajouter l'huile d'olive tout en remuant puis le reste des ingrédients &. Bien mélanger.
Eplucher et râper le radis noir. Ajouter la salade. Mélanger les légumes et la sauce au moment de servir .

## Cabillaud coco

- 300 g de cabillaud congelé
- 1càs d'huile d'olive et 1 càc d'huile de coco
- 1 gros oignon haché
- sauce à la crème de coco, voir „recette 5“ du blog

Dans une poêle ou une cocotte large à fond épais, faire fondre les huiles et ajouter le poisson, le faire décongeler à feu doux. Ajouter l'oignon et le laisser fondre puis la sauce à la crème de coco. Saler et laisser cuire 5 minutes à couvert.

## Boulgour de kamut ou de sarrasin

- 100 g par personne de boulgour
- même poids en eau
- une càc de miso de riz
- une gousse d'ail hachée ou de l'ail en poudre
- une petite càc de curcuma en poudre
- huile d'olive

1 Délayer le miso dans l'eau et faire bouillir.
2 Dans une cocotte à fond épais huilée, faire revenir rapidement l'ail et le curcuma, puis le boulgour . Verser l'eau bouillante avec précaution et remuer de façon que l'eau soit absorbée.
3 Hors du feu, couvrir et laisser gonfler quelques minutes.
4 Ajouter un peu d'huile d'olive et reprendre la cuisson à feu doux en séparant les grains avec une fourchette pendant 3 minutes.
5 Hors du feu, couvrir et laisser reposer 8 minutes.