Menu de novembre 2017 (pour 2 personnes)

Chou rouge aux olives
Vol-au-vent hivernal, sauce aux champignons

Chou rouge aux olives

1 Préparer la sauce : le jus d'un citron, un peu de vinaigre balsamique, 1 càc de moutarde à l'ancienne : mélanger le tout.
ajouter 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de shoyu ou tamari, 2 càc de levure de bière maltée et un peu de sel : bien battre le tout.
2 Ajouter les légumes :

- un petit chou rouge émincé finement
- 10 à 15 olives noires hachées
- 3 échalotes émincées

3 Mélanger le tout, une dizaine de minutes avant de servir.

Vol-au-vent hivernal

- 4 vol-au vent
- 100 g de champignons coupés
- 100 g de châtaignes (en boîte)
- 100 g de tofu fumé
- 2 échalotes émincées
- romarin et thym, écrasés ensemble dans un mortier
- sel aux herbes, poivre, huile d'olive
- 4 càs de flocons de quinoa
- 15 cl de lait de riz
- 1 petite càc de miso de riz ou d'orge, poivre

1 Couper en petits dés les champignons, le tofu, et les châtaignes.

2 Faire revenir dans une poêle huilée les échalotes, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajouter les champignons, bien remuer, puis le tofu et enfin les châtaignes, Laisser cuire environ 5 minutes et assaisonner avec les herbes, le sel et le poivre, Verser dans un saladier.

3 Dans une petite casserole, verser le lait de riz et les flocons de quinoa, chauffer à feu doux tout en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, ajouter le miso de riz, le poivre, bien délayer.

4 Incorporer la sauce (3) à la préparation „champignons-tofu-chataîgnes“ (2). Vérifier l'assaisonnement. Préchauffer le four à 180°.

5 Garnir les feuilletés de la préparation avec 2 petites cuilleres. S'il reste un peu de mélange, le mettre dans le plat au milieu des vol -au -vent. Enfourner pour 15 minutes.

Sauce aux champignons : Faire revenir rapidement 100 g de champignons coupés en morceaux dans une poêle huilée. Verser dans un mini-blender, ajouter 1càc de purée d'amande, 100 ml de crème de riz et un peu de sel aux herbes. Mixer. Verser dans un ramequin et garder au chaud.

Servir le vol-au-vent avec la sauce aux champignons. Excellent appétit.

Suggestion :

Ces vol-au-vent peuvent être servis en entrée avec une crudité. Dans ce cas, en prévoir un seul par personne. Par exemple, pour Noël, prévoir le mélange à l'avance, remplir les feuilletés juste avant le repas, les enfourner 15 minutes avant de servir.