Menu de novembre 2017

Basconnaise blanche : chou-rave, pomme, noix
Châtaignes, choux de Bruxelles, riz thaï au curry

(pour 2 personnes)

Basconnaise blanche : chou-rave, pomme, noix

Râper un morceau de chou-rave gros comme le poing et une ou deux pommes (avec la peau si elles sont bio). Assaisonner avec le jus d'un citron, un peu de vinaigre balsamique, de l'huile de noix ou de noisette. Mélanger le tout et ajouter quelques noix. Au moment de servir, mélanger à nouveau.

Riz thaï au curry

Dans une casserole à fond épais, faire fondre une cuillère à soupe d'huile de coco , y faire revenir 1/2 càc de curry en poudre, ajouter le riz thaï complet bio (200 g), bien remuer pour qu'il soit parfumé et ajouter l'eau (400 g). Porter à ébullition à découvert puis cuire à feu doux à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Laisser un peu reposer, Ajouter de l'estragon frais haché et mélanger au moment de servir.

Châtaignes (150 g)

Dans une cocotte à fond épais ou une marmite en terre, mettre les châtaignes, 2 feuilles de céleri, 1 càs de tamari et un peu d'eau, de façon à couvrir à peine les châtaignes. Cuire à feu doux.

Choux de Bruxelles (300 g)

Les faire cuire à la vapeur.

Servir dans chaque assiette du riz, des châtaignes et des choux de Bruxelles arrosés avec un peu d'huile d'olive et du tamari. Une pure merveille !!!

Suggestion de dessert : des poires cuites, agrémentées d'amandes effilées grillées à sec dans une poêle.