Menu de décembre 2017

Salade d'endives à la poire
Chou rouge aux pommes et pommes de terre
Crème de butternut à l'orange

(pour 2 personnes)

Salade d'endives à la poire

- 2 endives
- 1 poire
- 3 échalotes émincées
- quelques noix

sauce : 3 càs d'huile de noix, le jus d'un citron,1 càs de vinaigre de cidre, 1 càs de levure de bière, 1 càs de tamari

Couper les endives en quatre dans le sens de la longueur, enlever le coeur, la partie dure, puis continuer de couper chaque quart en bâtonnets fins.
Eplucher la poire, la couper en quatre, l'épépiner, puis couper chaque quart en tranches fines puis en bâtonnets.
Mélanger endives, poire, échalotes, noix à la sauce et déguster.

Chou rouge aux pommes et pommes de terre

- *2 càs d'huile d'olive
- *1 oignon, 400 g de chou rouge, 2 pommes épluchées et épépinées : émincer le tout
- *graines de cumin, de fenouil, d'aneth : 2 pincées de chaque
- *1 càc de sucre roux
- *4 pommes de terre coupées en gros dés
- µ 2 càs de vinaigre de cidre
- µ 1 petite càc de miso de riz (ou d'orge) délayé dans un verre d'eau chaude (on peut aussi utiliser un bouillon cube aux légumes)

1 Utiliser une cocotte en terre avec couvercle qui accepte le four (ou un plat en verre, une cocotte en fonte...). Il faudra, peut-être, mettre à tremper la cocotte en terre 15 à 30 minutes avant de l'utiliser.
2 Dans la cocotte, disposer dans l'ordre les ingrédients *. Par-dessus, arroser de µ.
3 Couvrir et enfourner à froid pour 1 h 15 à 180 °. Saler si besoin avant de servir.

Crème de butternut à l'orange

- butternut coupée en dés, 400 g (ou autre courge : potimarron, muscade, sucrine du Berry, patidou ...)
- le jus d'une orange ou 2 gouttes d'huile essentielle d'orange
- 1 pincée de gingembre frais râpé
- 1 càc de purée d'amande blanche
- sel non raffiné

1 Faire cuire le potimarron à la vapeur.
2 Mixer en incorporant le reste des ingrédients. Garder au chaud.

Servir le chou aux pommes et pommes de terre avec la crème de butternut. Régalez-vous.