Menu de décembre 2017

Chou rouge, sauce aux kumquats
Cocotte de légumes de saison et galettes aux flocons
Sauce : crème de butternut à l'orange (repas n°34)

(pour 2 personnes)

Chou rouge, sauce aux kumquats

- un petit chou rouge, coupé en lanières fines avec une mandoline

sauce:

- 4 à 6 kumquats, les couper et enlever tous les pépins
- 1 càs de vinaigre de cidre,
- 2 càs d'huile de colza, 1 càs d'huile de tournesol
- 1 càs de tamari, 1 càc de levure de bière

Mettre le tout dans un mini-blender et mixer.
Dans le saladier, mettre le chou rouge, ajouter un peu de sel rose, la sauce et la levure de bière maltée.
Mélanger, vérifier l'assaisonnement et laisser infuser une demi-heure ou plus.
Remarque : Le kumquat est un petit fruit orange, gros comme une cerise, avec un très agréable goût d'agrume. La saison est très courte... En profiter. Il s'ajoute dans les sauces, coupé en très petits morceaux, peau et pulpe, après avoir enlevé tous les pépins.

Cocotte de légumes de saison

- un oignon
- 250 g de céleri-rave
- 150 g de patate douce
- 400 g de courge (gâleuse d'Eysines ou autre)
- 1 càs d'huile d'olive douce

1 Couper tous les légumes en mirepoix (cubes d'1 à 2 cm de côté).
2 Chauffer à feu doux une cocotte à fond épais ou une cocotte en terre huilée et déposer tous les légumes dans l'ordre, au fur et à mesure qu'ils sont prêts.
3 Fermer et laisser cuire doucement. Vérifier la cuisson, saler, mélanger.

Galettes aux flocons (8 à 10 galettes)

- *10 cl de flocons de riz
- *10 cl de flocons de pois chiches
- *1 oignon haché
- *3 càs pleines de graines de sésame
- 30 cl d'eau salée (ou de bouillon de légumes)
- huile d'olive douce

Porter à ébullition l'eau salée. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients * puis ajouter l'eau. Laisser gonfler pour obtenir une pâte épaisse.
Dans une poêle huilée et chauffée, déposer une grosse cuillère du mélange, appuyer avec le dos de la cuillère pour former une belle galette, recommencer de façon à former plusieurs galettes. Cuire doucement avec un couvercle jusqu'à ce que la galette soit bien cuite d'un côté, la retourner avec soin pour faire dorer l'autre face. Recommencer pour utiliser toute la pâte.
Remarques : Les galettes comprenant une céréale (riz) et une légumineuse (pois chiches) permettent d'équilibrer un repas sans viande en apportant une source de protéines végétales. On peut remplacer les flocons de riz par un reste de riz déjà cuit. Les galettes qui restent seront servies avec une crudité.

Servir les galettes et les légumes avec la crème de butternut à l'orange. Bon appétit.