# Menu de décembre 2017

## Duo exotique avocat pamplemousse
## Endives aux herbes au four, riz et pois cassés au coco
## Sauce potimarron coco

### Duo exotique, avocat pamplemousse (pour 2 personnes)

Dans le saladier, découper le pamplemousse et l'avocat, comme indiqué ci-dessous :
- un pamplemousse rose : comme une orange, l'éplucher et le séparer en deux, puis enlever au fur et à mesure la peau de chaque tranche pour garder seulement la pulpe en petits morceaux.
- un avocat : le couper en deux, enlever le noyau, puis couper des quartiers en cubes

Ajouter les ingrédients suivants : 1càs de vinaigre balsamique à la vanille*, 2 càs d'huile de sésame et 1 càc de levure maltée

Mélanger, admirer ce beau plat, rose et vert..., et savourer... Attendre d'être à table si vous le pouvez!!!

*vinaigre balsamique à la vanille : acheter une bouteillle de vinaigre balsamique bio et y laisser infuser 1 mois une demi-gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur (ou une gousse entière dont les grains ont déjà été récupérés pour une recette antérieure). L'utiliser pour tous les produits exotiques.

### Endives aux herbes au four (pour 2 personnes)

Couper en deux dans le sens de la longueur 4 endives, déposer ces moitiés dans un plat à four les unes à côté des autres, face coupée sur le dessus. Saupoudrer d'une càc de sucre roux, d'un peu de sel rose, d'un mélange d'herbes hachées ensemble (thym, romarin, marjolaine, basilic, et plus si le coeur vous en dit...), verser le jus d'un citron et 2 à 3 càs d'huile d'olive. Enfourner et régler le four à 180° pour une heure de cuisson. A mi-parcours, poser une feuille de cuisson bio sur le plat pour éviter le dessèchement des endives.

### Riz, pois cassés à la crème de coco (pour 4 personnes)

1 Cuire 150 g de riz basmati complet dans 300 g d'eau.

2 Dans une autre cocotte à fond épais, mettre 200 g de pois cassés recouverts largement d'eau, surveiller la cuisson, environ une demi-heure. Retirer du feu avant qu'ils se transforment en purée. Les égoutter .

3 Dans une cocotte à fond épais, faire fondre une belle càc d'huile de coco, y faire revenir 1/2 càc de gingembre en poudre et 1/2 càc de curcuma, ajouter 2 belles càs de crème de coco, mélanger et laisser chauffer 1 minute. Compléter par les pois cassés et le riz . Assaisonner avec du sel et 1 càs de tamari. Mélanger le tout et tenir au chaud.

### Sauce potimarron coco (pour 2 personnes)

Cuire à l'étouffée dans une petite cocotte à fond épais 250 g de potimarron coupé en morceaux avec 1 càs d'eau, environ 10 minutes. Verser dans un mini-blender avec 1 càc de crème de coco et mixer. Vider dans le bol de service et ajouter du sel rose et 1/2 càc de 5 parfums (mélange d'épices : coriandre, fenouil, cannelle, poivre noir, girofle). Vérifier l'assaisonnement.

Après la superbe entrée, servir les „endives aux herbes“ accompagnées du „riz et pois cassés à la crème de coco“ et agrémentées d'une cuillerée de sauce „potimarron coco“, bref … tout un programme en coco !!! Bonne dégustation.