Menu de décembre 2017

Haricots azukis aux kumquats

Gratin de potimarron et quinoa aux tomates séchées

(quantités pour 2 personnes)

ordre de préparation : 1. préparer le potimarron et mettre le plat au four, 2. faire cuire les azukis puis préparer la sauce pendant leur cuisson, 3. finir par le quinoa

Haricots azukis aux kumquats

-Le kumquat ressemble à une orange, grosse comme une olive, tout se mange sauf les pépins, et c'est super bon …
-Les haricots azukis cuiront plus vite et seront plus digestes et plus nutritifs s'ils sont prégermés : les rincer puis les mettre dans un saladier d'eau froide une nuit, les égoutter et les rincer matin et soir 1 ou 2 jours.

1 Faire cuire 200 g d'azukis avec un morceau d'algue sèche „kombu" dans de l'eau froide (possibilité de les cuire à la vapeur ou dans l'eau s'ils sont prégermés).
2 Préparer la sauce dans le saladier de service : le jus d'un citron, 3 càs d'huile d'olive fruitée bio, 1 càs de tamari, de la levure de bière, 2 kumquats coupés en petits morceaux (enlever les pépins), 1 oignon rouge haché.
3 Egoutter kes azukis, couper en morceaux l'algue, verser le tout dans le saladier. Mélanger et servir ce plat tiède. (En hiver, commencer par un plat chaud ou tiède est plus agréable).

Gratin de potimarron

- *600 g de potimarron non épluché coupé en dés
- *2 gousses d'ail hachées
- *du lait d'amande : mélanger 1 grosse càs de purée d'amande dans 1/4l d'eau (ou du lait d'amande du commerce)
- *sel aux herbes
- crumble : mélanger dans un petit bol 1 càc de flocons de sarrasin, 1 càc de graines de tournesol, 1 càc de graines de lin (le tout peut être remplacé par de la chapelure)

Dans un saladier, mélanger les ingrédients *, puis verser la préparation dans un plat à four huilé (huile de coco ou huile d'olive). Parsemer sur le dessus le crumble (ou la chapelure). Enfourner à froid et allumer le four à 180° pour 1 h 30 . Protéger le plat à mi-cuisson avec une feuille de cuisson bio. Vérifier la cuisson, le potimarron doit être fondant.

Quinoa aux tomates séchées

- 1 tasse de quinoa (environ 110g)
- 2 tasses d'eau
- 3 tomates séchées
- huile de coco ou huile d'olive
- sel aux herbes

1 Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer l'huile, y jeter le quinoa et remuer quelques minutes. Ajouter l'eau et les tomates séchées coupées en morceaux.
2 Laisser cuire à couvert et sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, environ 10 à 15 minutes à partir de l'ébullition.
3 Saler, laisser gonfler à couvert, hors du du feu. Détacher les grains avec une fourchette et servir.

Azukis, lait d'amande et graines apportent les protéines, le quinoa, céréale sans gluten et légumes (potimarron, tomates séchées) complètent ce repas végétarien. Au cours de la journée, déguster un fruit pour la crudité, si cela vous fait envie…