Salade de lentilles aux olives
Chou à l'ananas et tofu lacto-fermenté, riz basmati
(pour 2 personnes)

Salade de lentilles aux olives

- 200 g de lentilles vertes
- 3 feuilles de laurier, un morceau d'algue kombu
- sauce : le jus d'un citron, 1càs de vinaigre de cidre, 3 càs d'huile d'olive fruitée, 1 càs de tamari
- 4 échalotes hachés et 10 olives noires dénoyautées et découpées en petits morceaux

1 Rincer les lentilles et les laisser tremper une heure. Les égoutter puis les faire cuire dans de l'eau froide avec le laurier et l'algue kombu.
2 Préparer la sauce dans le saladier.
3 Egoutter les lentilles, les verser dans le saladier encore chaudes, sans le laurier mais avec l'algue coupée en morceaux. Ajouter les échalotes et les olives.
4 Mélanger le tout au moment de servir.

Chou à l'ananas et tofu lacto-fermenté, riz basmati

- 200 g de riz basmati bio complet ou demi-complet
- 450 g de chou frisé, coupé en lanières fines (utiliser une mandoline)
- 2 oignons émincés
- 200 g de tofu lacto-fermenté, découpé en petits cubes
- 5 tranches d'ananas découpées en petits cubes

<u>mélange 1</u> :
- 1 càs de gingembre haché
- 1 càc de curcuma en poudre
- 1càc de „5 parfums“

<u>mélange 2</u> :
- 1/2 càc de sirop de riz
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de tamari
- 2 càs de vin blanc

1 Faire cuire le riz dans 400 g d'eau.

2 Chauffer le wok, y verser l'huile. Faire revenir les épices du mélange 1 une minute.

3 Ajouter les oignons, mélanger, puis le tofu, cuire en mélangeant 3 à 4 minutes. Compléter par l'ananas, mélanger 1 à 2 minutes, et enfin le chou. Bien remuer, tout en cuisant 2 minutes encore.

4 Ajouter le sirop de riz, mélanger puis verser les autres ingrédients du mélange 2. Bien mélanger et servir sans attendre avec le riz basmati nature.