<u>Chou rouge aux noix</u> <u>Tarte feuilletée aux oignons et aux échalotes</u>

Chou rouge aux noix (pour 2 personnes)

Emincer du chou rouge (300 g).

Dans le saladier, préparer la sauce : 1 càc de moutarde à l'ancienne, le jus d'un citron, 4 càc d'huile de noix, du sel à l'ail des ours ; bien émulsionner le tout.

Verser le chou rouge dans le saladier, mélanger et laisser reposer une demi-heure. Au moment de servir, compléter avec quelques noix.

Tarte feuilletée aux oignons et aux échalotes (pour 4 personnes)

- une pâte feuilletée bio (avec ou sans gluten)
- échalotes, 60 g
- oignons, 450 g
- huile d'olive, 2 càs
- sucre roux, 2càs

mélange :

- *1 yaourt de soja bio ou 150 ml de crème de soja ou crème de riz
- *1 càc d'arrow-root (fécule)
- *1 g d'agar-agar (gélifiant)
- *1 càc de paprika
- *de la muscade, du poivre, du sel à l'ail des ours
- *herbes du jardin ciselées : une feuille de céleri et quelques feuilles d'épinard (ou de la ciboulette, si c'est la saison)
- 1 Emincer les échalotes et les oignons. Les faire revenir dans une poêle huilée à feu moyen, avec le sucre roux.
- 2 Dans un bol, mélanger dans l'ordre les ingrédients*. Préchauffer le four à 180°, th 6.
- 3 Etaler la pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie, en gardant le papier de cuisson. Etaler le mélange en laissant 2 cm libres tout autour. Répartir alors le contenu de la poêle. Rouler le bord de la pâte.
- 4 Enfourner pour 3/4 heure. Et bon appétit!!!