Salade exotique
Nouilles au chou et aux champignons
(pour 2 personnes)

Salade exotique

Couper un avocat en morceaux.
Eplucher un pamplemousse, récupérer la pulpe dans chaque tranche.
Ajouter 3 càs d'huile de sésame, 1 càs de vinaigre balsamique à la vanille*, 3 càs de levure maltée, 1 càs de tamari. Mélanger et servir.
* vinaigre balsamique à la vanille : laisser infuser une gousse de vanille fendue en deux dans une bouteille de vinaigre balsamique, à utiliser avec les fruits ou légumes exotiques .

Nouilles au chou et aux champignons

- 100 g de nouilles plates mi-complètes bio, avec ou sans gluten (ou 4 paquets de nouilles en nid demi- complètes, on en trouve en magasin bio)
- 3 càs d'huile d'olive et 1 càc d'huile de coco
- *2 oignons, 150 g
- *curcuma, 10 g, ou 1/2 càc de curcuma en poudre
- *galanga, 10 g, ou 1/2 càc de galanga en poudre
- *2 gousses d'ail ou 1càc d'ail en poudre
- *1 càc de paprika
- 1 pomme épluchée et épépinée
- 150 g de champignons
- 300 g de chou frisé
- µ 3 càs de vin blanc
- µ 1 càc de sirop de blé ou de riz
- µ 2 càs de tamari

1 Emincer à la mandoline oignons, pomme, champignons et chou frisé. Hacher curcuma, galanga et ail.
2 Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée et les égoutter.
(Pour les nouilles en nids, suivre les instructions données sur le paquet).
3 Chauffer le wok, verser l'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter les ingrédients* tout en les remuant pendant 2 minutes.
4 Continuer à ajouter progressivement la pomme puis les champignons et enfin le chou tout en remuant .
5 Ajouter les ingrédients µ. Remuer et ajouter les pâtes. Mélanger et servir sans attendre.