Avocat à l'orange
Purée de topinambour, sauce tomate
Chou à l'ananas et au tempeh

(pour 2 personnes)

Avocat à l'orange

- un avocat coupé en dés
- une orange épluchée puis coupée en tranches, ensuite en quartiers
- sauce, mixer le tout au mini-blender :
    - jus d'un demi-citron
    - 2 càs d'huile de sésame
    - 1 càc de tamari
    - 1 càs d'eau
    - 1 càc de tahin (purée de sésame demi-complet)

Mélanger et déguster.

Purée de topinambour

- 350 g de pommes de terre coupées en gros morceaux
- 450 g de topinambours coupés en gros morceaux
- 150 ml de lait de soja, soit un verre (ou autre lait végétal)
- sel aux herbes

1 Cuire les légumes à la vapeur, 20 minutes.
2 Les passer au moulin à légumes ou à l'extracteur de jus en ajoutant le lait de soja.
3 Saler et garder au chaud.

Chou à l'ananas et au tempeh

- 300 g de chou frisé coupé en lanières
- 150 g d'ananas frais en dés
- 150 g de tempeh coupé en dés (graines de soja fermentées, le tempeh se présente sous forme de saucisson ou de pavés, au rayon frais, magasin bio)
- ¤ 1 càc de panch phoron (mélange d'épices) ou, à défaut , du curry
- ¤ 1 càc d'ail en poudre (voir la fiche C2 dans la rubrique „conserves")
- ◊ 2 càs de vin blanc
- ◊ 2 càs de tamari

Dans le wok chauffé puis huilé, verser les ingrédients ¤, laisser revenir 1 minute tout en remuant ; ajouter le tempeh, cuire 2 minutes, puis l'ananas 1 minute, le chou frisé 2 minutes et enfin les ingrédients ◊ , remuer à chaque étape . Bien mélanger, couper le feu et … à table ! (ou garder au chaud le temps d'apprécier l'entrée).

Servir la purée de topinambour avec le chou à l'ananas et au tempeh, le tout accompagné d'une sauce tomate assez liquide. C'est joli dans l'assiette et vraiment excellent !!!