Chou rouge au maïs
Soba au chou et aux endives
Truite saumonnée et sa super sauce

(pour 2 personnes)

Chou rouge au maïs

- 320 g de chou rouge émincé et 90 g de maïs en grains (1/2 bocal)
- sauce, mixer le tout au mini-blender :
  - jus d'un citron, 1 càs de vinaigre de pomme
  - 1 càs d'huile de colza, 2 càs d'huile de noix
  - 1 càs de levure de bière maltée, sel rose

Mélanger, laisser infuser 1/2 heure et déguster.

Soba au chou et aux endives

- 200 g de soba (spaghetti plats japonais au sarrasin)
- huile d'olive, huile de sésame
- ¤ 1/2 càc de curry, 1/2 càc d'ail en poudre
- ¤ 2 endives émincées et un peu de chou en lanières
- ◊ 3 càs de vin blanc, ◊ 2 càs de tamari, ◊ 1 càc de sirop de riz

1 Cuire les soba : les plonger 4 à 5 minutes dans l'eau bouillante, les égoutter puis les refroidir sous un robinet d'eau froide (suivre les instructions sur le paquet).

2 Faire chauffer le wok (ou une grande cocotte large à fond épais ou une sauteuse), ajouter l'huile d'olive, y faire revenir le curry et l'ail, ajouter les endives et le chou , mélanger, cuisson 2 minutes. Compléter avec les ingrédients ◊ , mélanger.

3 Ajouter les soba, laisser réchauffer, ajouter 1 càs de sésame et 1càs de tamari, bien mélanger ; servir sans attendre.

Truite au saumon et sa super sauce

- Cuire à la vapeur les dos de truite saumonnée :
Saler le poisson, laisser à température ambiante 10 minutes.
Faire chauffer l'eau dans la cuve du vitaliseur.
Sur le tamis, mettre une feuille de papier cuisson ou des feuilles de chou ou de salade pour y déposer le poisson (c'est une protection pour éviter que le poisson colle au tamis).
Dès que l'eau bout, ajouter le tamis et compter 5 minutes de cuisson, le temps dépend de l'épaisseur du poisson et des préférences des convives.

- Dans un petit bol, préparer la „super sauce“ : 1/2 càc de gingembre en poudre, 1/2 càc d'ail en poudre, 3 càs d'huile de sésame, 2 càs de vinaigre de riz (ou autre vinaigre), 1 càs de tamari, 1càs de vinaigre à la vanille, 1 càc de sirop de blé ou de riz (ou de miel). Mettre ce bol quelques minutes sur le tamis du vitaliseur, feu éteint, après la cuisson du poisson.

Servir les soba avec un morceau de poisson arrosé de la „super sauce“.
Bon appétit !!!