Salade de champignons
Carottes et poireaux à l'étouffée
Galettes de sarrasin et sa sauce à la butternut
Gâteau aux poires

(pour 4 personnes)

Salade de champignons

Emincer 5 gros champignons de Paris, des blancs et des marron. Ajouter le jus d'un citron, 2 càs d'huile d'olive fruitée, 1càc de tamari, de la ciboulette fraîche et un peu de céleri feuille (2 plantes qui démarrent dans le jardin en ce moment) et 2 càc de moutarde germée (voir fiche M52 pour faire germer les graines).

Carottes et poireaux à l'étouffée

- 1 kg de carottes coupées en mirepoix, gros cubes de 1 à 2 cm de côté
- 400 g de poireaux émincés (1 à 2 cm de large)
- 1 càs d'huile d'olive, 1 càs de tamari, 2 càs d'eau

Dans une cocotte à fond épais huilée, déposer les carottes puis les poireaux, les mettre à cuire à feu doux . Quand les carottes sont tendres, ajouter le tamari et l'eau, laisser mijoter 5 minutes, mélanger et servir.

Galettes de sarrasin (10 galettes environ)

- 2 verres de flocons de sarrasin
- 2 càs de flocons d'azuki
- 2 verres de lait de soja (2 fois 15 cl)
- 1 càs de graines de lin
- 1 oeuf
- sel aux herbes, ciboulette
- 1 càc de curry, 1 càc de galanga

Verser le tout dans un saladier, mélanger et laisser gonfler.
Verser des càs de pâte dans la poêle bien huilée (huile d'olive douce). Retourner les galettes dès que la première face est cuite. Garder au chaud.

Sauce à la butternut

Cuire à la vapeur ou dans une petite cocottte à fond épais une rondelle de butternut épluchée et coupée en morceaux (200 g environ).
Verser la butternut cuite dans un mini-blender, rajouter une càc de purée d'amande, 1 càc de panch phoron (ou du curry), 1 càs de tamari. Mixer et garder au chaud.

Gâteau aux poires : recette „flan aux poires" un peu retouchée !!! (voir fiche M28)

- avec de la farine de petit épeautre et de sarrasin, du sucre rapadura et 1 kg de poires
- dans le plat, verser un peu de mélange puis répartir des poires, recommencer 2 fois, ainsi l'harmonie se fera mieux entre les fruits et le reste.