Salade de choucroute crue
Ragoût de haricots au seitan et son couscous
Crème de frangipane et sa sauce cassis groseilles

(pour 6 personnes)

Ordre de préparation

J-3 : - Faire tremper les haricots une nuit puis les rincer matin et soir jusqu'au jour J (meilleure digestibilité et cuisson plus rapide).

J-1: -Dans un saladier avec couvercle, mettre les légumes lacto-fermentés et les olives. Préparer les échalotes et la ciboulette et les mettre dans 2 récipients fermés différents.

-Préparer le seitan, la courge butternut et les oignons, les couper comme indiqué.

-Préparer le dessert : la crème de frangipane dans des petits bols et la sauce de fruits rouges dans une petite jatte avec couvercle.

Jour J : -Mélanger les ingrédients pour la choucroute, ajouter l'huile d'olive et servir avec les graines germées.

-Faire le râgout de haricots comme indiqué, puis le couscous au dernier moment.

-Verser une petite louche de sauce aux fruits rouges dans chaque petit bol et servir.

Salade de choucroute crue

- 600 g de choucroute bio (préparée selon la méthode de la fiche „conservation" C1, ne pas la rincer)
- 100 g du mélange de légumes lacto-fermentés (carotte, chou-rave, oignon)
- 15 olives noires dénoyautés et hachées
- 2 échalotes hachées, ciboulette ciselée
- 3 càs d'huile d'olive fruitée
- à mettre dans chaque assiette : graines de tournesol germées (voir fiche M52 pour faire germer les graines, enlever les enveloppes noires des graines au cours du dernier rinçage ; démarrer la germination une semaine à l'avance, le tournesol demande plus de temps que les petites graines, comme l'alfafa ou le fenugrec). On peut acheter les graines germées en magasin bio dans le rayon frais.

Mettre le tout dans un saladier (après avoir enlevé les épices dans la choucroute).
Ajouter dans chaque assiette quelques graines de tournesol germées

Râgoût de haricots au seitan

- 400 g de haricots secs (préparés dès J-3 ou simplement mis dans l'eau la veille)
- un morceau de kombu (algue)
- 250 g de seitan # découpé en petits cubes
- 400 g de butternut épluchée et coupée en mirepoix (cubes de 1 à 2 cm de côté environ)
- 150 g d'oignons coupés en mirepoix
- romarin et sarriette

Mettre les haricots dans de l'eau froide et un morceau de kombu. Cuire à feu doux. Quand ils sont presque cuits, ajouter le reste des ingrédients, et continuer la cuisson une demi-heure. Mélanger et saler si nécessaire. Couper un peu l'algue kombu.

Couscous

- Dans un plat supportant la chaleur, mélanger 2 tasses de couscous complet (250g) avec 1càs de menthe séchée et 1 càc de paprika .
- Faire bouillir 2 tasses d'eau (40 cl), y diluer 1 càc de miso d'orge.
- Répartir l'eau bouillante sur le couscous, couvrir et laisser gonfler 5 minutes .
- Avec une fourchette, séparer les grains, ajouter 2 càs d'huile d'olive et un peu de sel aux herbes, mélanger et garder au chaud.

Servir le râgout de haricots au seitan avec le couscous.

seitan : source de protéines provenant du blé, peut se préparer à partir de gluten, se trouve en magasin bio sous forme de tranches dans le rayon frais.

Crème de frangipane et sa sauce cassis groseilles

Sauce cassis groseilles

Décongeler 250 g de cassis et 550 g de groseilles. Faire chauffer doucement et passer au moulin à légumes, ajouter 150 g de sucre rapadura (100 g peut suffire selon votre goût...), bien mélanger pour le faire dissoudre, chauffer un peu si besoin. Garder au frais.

Crème de frangipane

Dans une casserole, faire chauffer en mélangeant avec un fouet 80 g de farine de riz avec 5 verres de lait de riz (5 fois 15cl, environ 640 g). Quand le mélange épaissit, ajouter 40 g de purée d'amande complète (1 belle càs) et 50 g de sucre rapadura. Couper le feu et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Répartir dans 6 à 7 petits bols et laisser refroidir.

Au moment de servir, verser une petite louche de sauce dans chaque bol.

Variante : préparer la crème de frangipane avec seulement 3 ou 4 verres de lait , la crème sera plus épaisse.