Asperges, sauce citron
Tarte feuilletée aux champignons et poivron
Palets à la farine de noisettes (voir recette R16 dans la rubrique „recettes")

(menu pour 4 personnes)

Asperges, sauce citron

Eplucher les asperges. Les faire cuire à la vapeur douce (vitaliseur), le temps de cuisson dépend de la grosseur des asperges, vérifier en piquant avec la pointe d'un couteau.
Les servir tièdes avec la sauce bien liée : le jus d'un ou deux citrons, 4 ou 5 càs d'huile d'olive, 1 càs de tamari, de la levure de bière maltée et des herbes de saison (ciboulette ciselée et 2 ou 3 têtes d'ortie hachées) .
Quand les asperges sont cuites à point, les couper en morceaux dans l'assiette avec un couteau, répartir la sauce et manger le tout.

Comment faire un bouillon de légumes avec les épluchures :
1 Laver les asperges sous le robinet.
2 Les éplucher en partant après la pointe vers la base, couper le bout.
3 Mettre les épluchures et les tronçons dans une casserole, les recouvrir d'eau. Laisser frémir 20 minutes puis laisser refroidir.
4 Filtrer le mélange, l'eau de cuisson ainsi obtenue peut servir pour cuire des céréales, préparer un potage (cuire à la vapeur des légumes, les mixer dans le bouillon des asperges réchauffé)...

Tarte feuilletée aux champignons et poivron

- une pâte feuilletée, avec ou sans gluten
- 4 gros champignons (250g)
- 1/2 poivron
- une belle échalote
- 2 càs d'huile d'olive douce
- sel à l'ail des ours et paprika
- estragon et marjolaine séchés
- 4 càs de crème d'épeautre ou autre crème

1 Emincer les champignons, les cuire à la vapeur 3 minutes. (Les cuissons à la vapeur sont faites au vitaliseur).
Emincer le poivron, le cuire à la vapeur 2 minutes.
Hacher l'échalote, la cuire à la vapeur 1 minute.

2 Dans une poêle huilée, faire revenir les champignons, puis les échalotes et enfin le poivron, laisser juste évaporer l'eau des légumes. Ajouter le reste des ingrédients.

3 Allumer le four, th 205°.

4 Sur la plaque de cuisson du four, dérouler la pâte feuilletée, verser au centre la préparation des légumes, l'étaler en laissant 2 cm de pâte tout autour. Enfourner pour 30 minutes.

Variantes :
- Les légumes préparés peuvent être cuits directement dans la poêle, sans utiliser au préalable le vitaliseur.
- En été, utiliser de l'huile de coco, de la crème de coco, 2 oignons blancs et 4 gousses d'ail (à la place de l'échalote). Assaisonner avec du sel aux herbes, de l'estragon et du persil frais.