Salade de cresson aux noix
Galettes simples de sarrasin garnies d'une poêlée de champignons et de sa sauce à la ciboulette (pour 2 personnes)

Salade de cresson aux noix

Préparer le cresson : garder les feuilles et les tiges fines (mettre de côté les tiges un peu grosses), bien laver le tout.
Sauce : jus d'un citron, 3 càs d'huile de noix, 1 càs de levure maltée, 1 càs de tamari.
Ajouter 3 cives ciselées (le vert et le blanc), de la ciboulette (émincer le vert et couper aussi les boutons et les fleurs, enlever la tige qui porte les fleurs), des noix.
Mélanger le tout, c'est un véritable régal !!!

Remarque : avec les tiges mises de côté, faire un bouillon de légumes (voir fiche M60) ou un pesto (fiche M62).

Galettes simples de sarrasin

- 200 g de farine de sarrasin
- bouillon de légumes (celui des asperges de la fiche M60) ou eau
- sel à l'ail des ours, poivre

1 Mettre la farine dans un saladier. Verser le bouillon tout en remuant avec une fourchette jusqu'à la consistance d'une pâte à crêpes. Saler, poivrer, laisser reposer un peu.
2 Etaler une louche de pâte sur une crêpière huilée, laisser cuire d'un côté, retourner et cuire de l'autre côté. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte (environ 6 galettes ou plus selon la consistance de la pâte). Garder au chaud.

Poêlée de champignons

- 8 gros champignons émincés
- des cives émincées, séparer la partie blanche de la partie verte
- de la ciboulette ciselée
- huile d'olive douce

Dans une poêle huilée, verser les champignons. Laisser cuire tout en secouant jusqu'à l'évaporation de l'eau de végétation. Ajouter la partie oignon des cives, cuire une minute. Hors du feu, compléter avec la partie verte des cives et la ciboulette ciselée, saler, poivrer.

Sauce à la ciboulette

Dans une petite casserole, mélanger 1 càs de farine de teff ou autre farine, avec un bon verre d'eau ou de bouillon de légumes. Faire cuire tout en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement de la sauce. Ajouter si nécessaire un peu de liquide si c'est trop épais. Hors du feu, ajouter une botte de ciboulette ciselée, du sel du poivre.
(ne pas hésiter à ajouter un peu de tige de cresson coupée très fin avant de couper le feu).

Sur l'assiette, déposer une galette, ajouter des champignons et une cuillerée de sauce à la ciboulette, plier en deux et déguster !!!