Salade de champignon à l'ananas
Riz basmati aux herbes, cabillaud vapeur, pesto au cresson

(pour 2 personnes)

Salade de champignon à l'ananas

Découper un gros champignon de Paris brun en bâtonnets.
Découper 2 ou 3 tranches d'ananas frais en petits cubes.

Sauce : 1 càc de vinaigre balsamique à la vanille (voir fiche M45), 1 càs d'huile d'olive douce, 1 càc de tamari, 1 càc de levure de bière

Mélanger le tout et ajouter de la ciboulette ciselée.

Pesto de cresson

- 50 g de tiges de cresson
- lierre terrestre 2 tiges (facultatif)
- 50 g de pignons de pin
- 3 càs d'huile d'olive douce
- 1 càc de tamari

Mettre les herbes et les pignons dans un mini blender, mixer. Ajouter l"huile d'olive et le tamari, mixer et si nécessaire 1 à 2 càs d'eau, mixer à nouveau.

Riz basmati aux herbes

Verser dans une casserole à fond épais une tasse de riz basmati et 2 tasses d'eau (ou de bouillon de légumes), du thym et du romarin mixés. Porter à ébullition sans couvercle puis cuire à feu doux avec couvercle, puis laisser finir, feu éteint. Saler au moment de servir si nécessaire (sel aux herbes ou tamari).

Cabillaud vapeur

Cuire à la vapeur les filets de cabillaud, salés au préalable.

Avec le vitaliseur, faire bouillir l'eau dans la cuve. Pendant ce temps, recouvrir le tamis de feuilles (sauge, consoude ou autres plantes à votre disposition), y déposer les filets préalablement salés (avec des feuilles, le poisson ne colle pas au tamis, on peut aussi les remplacer par du papier cuisson bio). Cuisson 3 à 5 minutes , selon votre goût et l'épaisseur des filets.

Servir le riz avec le cabillaud, recouvert du pesto.