Salade de champignons et mangue
Pommes de terre au poivron et asperges vertes au gratin
Crème au chocolat au lait d'avoine et petits gâteaux aux noix de cajou et raisins secs
-Les recettes de dessert sont dans la rubrique „recettes", R14 et R18-
(quantités pour 4 personnes)

Salade de champignons et mangue

Découper 3 gros champignons de Paris bruns en bâtonnets. Ajouter le jus d'un ou deux citrons, mélanger, les champignons resteront bien blancs.
Eplucher une mangue et couper de chaque côté du noyau pour obtenir deux larges morceaux à détailler en petites lamelles. Déposer sur les champignons.
Au moment de servir, ajouter 3 càs d'huile de sésame, 1 càc de tamari et un peu de ciboulette ciselée. Mélanger.

Pommes de terre au poivron

- 1 kg de pommes de terre épluchées et coupées en gros cubes
- 1 poivron rouge découpé en lamelles, un peu de tomate séchée coupée en morceaux
- 6 cives émincées, le blanc et le vert séparés
- 2 càs d'huile d'olive douce
- 1 càc de paprika, une pointe de piment, deux pincée de thym
- 1 càs de tamari, sel aux herbes

1 Dans une marmite à fond épais ou une cocotte en terre (type oyéra, par exemple), verser l'huile d'olive, ajouter la partie blanche des cives, les tomates séchées, les pommes de terre, le poivron, la paprika, le piment et le thym. Cuire à feu doux jusqu'à la cuisson des légumes (une demi-heure ou plus). Ajouter un peu d'eau si les légumes „collent".
2 Assaisonner avec du sel, du tamari et décorer avec le vert des cives. Mélanger, tenir au chaud.

Asperges vertes au gratin

- 600 g d'asperges vertes
- 1 verre de vin blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 2 càs d'huile d'olive douce

1 Eplucher les asperges, les rincer, les couper en tronçons de 2 cm, garder les têtes entières (8 cm environ).
2 Cuire à la vapeur (vitaliseur) les morceaux, puis les têtes. Vérifier la cuisson, les asperges doivent ne pas être trop cuites.
3 Dans un plat à gratin, verser les morceaux puis déposer les têtes des asperges les unes à côté des autres. Arroser de vin et d'huile d'olive et parsemer de parmesan.
4 Faire gratiner dans un four préchauffé à 200° pour 15 minutes.

Servir les pommes de terre au poivron avec les asperges au gratin.