Salade verte et fraises
Boulgour aux amandes et pignons, lentilles aux épices

(quantités pour 2 personnes)

Salade verte et fraises

- des feuilles de laitue („reine de mai") et de batavia („grenobloise")
- un bol de fraises lavées et coupées ou non selon leur grosseur
- sauce : le jus d'un citron, 1 càc de vinaigre balsamique à la vanille (voir fiche M45), 2 à 3 càs d'huile d'olive fruitée, 1 càs de levure maltée, 1 càs de tamari
- herbes aromatiques de saison : ciboulette et persil ciselés

Mélanger le tout, une fraîcheur printanière, un vrai bonheur pour le palais !!!

Boulgour aux amandes et pignons (recette rapide : préparation 10 min, cuisson 15 min)

- 3 ciboules ciselées ou un oignon haché
- huile d'olive douce
- ◊ 1 càs de pommes séchées découpées en petits morceaux ou de raisins secs
- ◊ 1 càs d'amandes effilées
- ◊ 1 càs de pignons de pin
- 1 càc de massala ou curry
- 1 tasse de boulgour de sarrasin et 2 tasses d'eau bouillante
- sel aux herbes ou tamari (pour saler)

1 Mettre tous les ingrédients ◊ dans un bol.
2 Dans une casserole à fond épais, faire revenir les ciboules dans l'huile d'olive, puis ajouter le contenu du bol. Quand tout est doré, compléter par le massalé, laisser revenir une minute tout en remuant et verser le boulgour, mélanger et recouvrir d'eau bouillante.
3 Cuire environ 10 minutes à couvert et à feu doux jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
4 Laisser reposer quelques minutes, détacher les grains avec une fourchette, saler et servir.

Lentilles aux épices

- 200 g de lentilles vertes (les faire tremper 2 heures pour permettre une cuisson plus rapide)
- ¤ 1/2 càc de graines de moutarde
- ¤ 1/2 càc de graines de cumin
- ¤ 1 càc de gingembre frais
- ¤ 1 pincée de piment
- le jus d'1/2 citron, sel aux herbes et persil haché

1 Dans une casserole à fond épais, cuire les lentilles recouvertes d'eau. Surveiller la cuisson.
2 Préparer les épices ¤ dans un petit bol, les faire sauter à feu vif dans une casserole à fond épais huilée.
3 Hors du feu, ajouter les lentilles cuites, mélanger puis compléter par le citron, le sel et le persil. Mélanger à nouveau et servir. C'est tout !!!

Servir ensemble les lentilles et le boulgour. Repas simple, facile et rapide à faire et complet.