Velouté de chou-fleur au curry
Ratatouille de haricots verts
Poires au sirop

Velouté de chou-fleur au curry (pour 4 à 6 personnes)

- 1 chou-fleur, découpé en bouquets
- 1 càc de miso, 1 litre d'eau
- 1 oignon jaune
- 1/2 càc de curry (ou du cumin et du curcuma)

1 Cuire le chou-fleur à la vapeur douce.
2 Faire revenir l'oignon émincé dans l' huile d'olive et le curry. Ajouter le chou-fleur. Mixer.
3 Ajouter le miso et l'eau bouillante, saler et mixer. Servir de suite ou tenir au chaud.

Ratatouille de haricots verts (pour 2 ou 3 personnes)

- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de curcuma
- 1 aubergine épluchée, 300 g, coupée en mirepoix (dés de 1cm de côté)
- 1 poivron rouge, 150 g, coupé en mirepoix
- 1 belle poignée de haricots verts frais, 200 g

1 Faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans 4 càc d'huile d'olive et le curcuma.
2 Rajouter l'aubergine, bien la faire revenir dans le mélange précédent, puis compléter avec le poivron et les haricots coupés en tronçons de 2 cm. Cuire à feu doux, environ 20 minutes. Saler.
Remarques : Pour un déjeuner, on peut enrichir le plat en rajoutant 6 càs de pois chiches cuits ou 1 càs de purée d'amande diluée dans un petit bol d'eau et le servir avec des pâtes ou du quinoa (150 g pour 2) assaissonnés à l'huile d'olive, à l'estragon et avec une tomate découpée en morceaux.

Poires au sirop

- 1 poire et demie par personne
- de la cannelle

Eplucher les poires, les couper en 4, les épépiner, puis les couper en morceaux.
Les cuire à feu doux.
En fin de cuisson, ajouter un peu de cannelle, verser dans une jatte et laisser refroidir.