Chou rouge à la pomme
Boulgour de sarrasin, curry de pois chiches
Compote frangipane

Menu
Chou rouge à la pomme
Blettes à la tomate
Boulgour de sarrasin
Curry de pois chiches
Compote frangipane

Chou rouge à la pomme (pour 3 personnes)

- 450 g de chou émincé (3 poignées)
- sauce : huile d'olive, du jus d'un citron, sel, 1 càc de moutarde
- 1/2 pomme, 1/2 citron

1 Débiter le chou en lanières fines à la mandoline.
2 Préparer la sauce : bien battre la moutarde avec le sel et le jus de citron, ajouter l'huile d'olive et remuer. Verser sur le chou et bien mélanger.
3 Couper la pomme épluchée en grosse julienne (bâtonnets) dans un bol, ajouter le jus de citron et remuer.
4 Un quart d'heure avant de servir, mélanger le tout.
Remarque : Préparer ce plat 2 heures avant le repas, le chou s'attendrit grâce au sel et au citron.

Blettes à la tomate (pour 2 ou 3 personnes) voir recette sur la fiche M 81, dans la rubrique « menu »

préparer la recette avec :

- 500 g de tomates (2 ou 3)
- 3 gousses d'ail écrasées avec le plat du couteau
- sel aux herbes, persil, huile d'olive
- 500 g de cardes : se procurer 1 kg de blettes cardes fraîches et bio, enlever la partie verte pour garder les cardes ou tiges, couper ces dernières en tronçons d'1/2 cm (inutile de les éplucher ou de tirer les fils).

Boulgour de sarrasin (pour 2 personnes)

- 1 verre de 15 cl ou 150 g de boulgour
- 1 verre d'eau bouillante, une càc de miso de riz
- une gousse d'ail hachée ou de l'ail en poudre, du thym ou de la menthe, huile d'olive

1 Délayer le miso dans l'eau et faire bouillir.
2 Dans une cocotte à fond épais huilée, faire revenir rapidement l'ail puis le boulgour . Verser l'eau bouillante avec précaution et remuer de façon que l'eau soit absorbée.

3 Hors du feu, couvrir et laisser gonfler quelques minutes.
4 Ajouter un peu d'huile d'olive, le thym effeuillé ou la menthe ciselée, reprendre la cuisson à feu doux en séparant les grains avec une fourchette pendant 3 minutes.
5 Hors du feu, couvrir et laisser reposer 8 minutes.

Curry de pois chiches (pour 6 personne)

- 300 g de pois chiches mis à tremper la veille
- 3 oignons émincés
- 750 g de tomates pelées et coupées en petits dés
- 4 gousses d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de graines de coriandre
- 1 càc de gingembre en poudre
- 1 càs de menthe ou de persil, sel

1 Cuire les pois chiches avec une feuille de laurier.
2 Faire fondre les oignons. Faire revenir les épices. Ajouter les tomates, l'ail. Cuire pour faire réduire les tomates.
3 Ajouter les pois chiches cuits et égouttés. Saler, laisser mijoter 10 minutes.
Saupoudrer de persil au moment de servir.

Compote frangipane (pour 4 personnes)

- 6 pommes
- 1/2 jus de citron
- 2 càs de purée d'amande blanche
- vanille, cannelle ou cardamome
- 2 càs de miel ou de sirop d'érable (facultatif)

1 Faire cuire les pommes coupées en quartiers et arrosées de jus de citron à couvert, à feu doux.
2 Mixer avec la purée d'amande et au choix : cannelle, vanille ou cardamome (et sucrer éventuellement).

Variantes :
1 Ajouter 1/4 de poire, dans ce cas inutile de rajouter cannelle, vanille ou cardamome.
2 Utiliser de la purée d'amande complète et ne pas ajouter de parfum (vanille, cannelle ou cardamome).