Concombre à l'ail
Couscous au persil et aux amandes effilées
Haricots et carottes au garam massala
Flan aux pêches

Concombre à l'ail (pour 4 personnes)

- un concombre lacto-fermenté avec son jus, (rubrique "recettes" R1 du 09 2017), à préparer la veille
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 càs d'huile d'olive
- 1/2citron (facultatif)
- 1 gros champignon (ou 2 tomates)

1 Dans un plat, mélanger le concombre découpé en grosse julienne et son jus, l'ail et le citron. (Si le concombre n'est pas lacto-fermenté, il suffit de rajouter du sel avec l'ail et le citron, puis procéder de la même façon.). Déposer dessus les quartiers de tomate ou de champignon.
2. Au moment de servir, ajouter l'huile et mélanger le tout

Couscous au persil et aux amandes effilées (4 personnes)

- 100 g couscous, le même volume d'eau bouillante
- persil, paprika, 2 càs d'amandes effilées
- sel aux herbes

1 Verser le couscous avec le sel et le paprika dans un plat qui supporte la chaleur, le recouvrir d'eau bouillante, couvrir d'un torchon propre ou d'un couvercle et laisser gonfler environ 3 minutes.
2 Séparer les grains avec une fourchette, ajouter l'huile d'olive, les herbes et les amandes effilées (grillées à sec dans une poêle). Mélanger délicatement avec la fourchette. Tenir au chaud .

Haricots et carottes au garam massala (8 personnes)

- 1 courgette 320 g, 2 oignons blancs 140 g, 6 carottes 650 g, 110 g de champignons, 440 g de haricots verts fins (si les haricots ne sont pas fins, les couper en tronçons de 3 cm)
- 1 càc de garam massala (mélange d'épices), sel aux herbes, tamari, ciboulette

1 Couper en grosse julienne (bâtonnets) la courgette, les oignons blancs et les carottes et en lamelles les champignons.
2 Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer 2 càs d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon blanc, les champignons, la courgette. Ajouter sans mélanger les carottes et les haricots verts. Couvrir et cuire à feu doux.
3 Au moment de servir, saler (sel ou tamari) et parsemer de ciboulette hachée.

Flan aux pêches (pour 4 à 6 personnes)

- *100 g de farine de petit épeautre, *1/2 sachet de poudre à lever sans phosphates
- *150 g de sucre roux ou rapadura, *50 g de purée d'amande blanche, *vanille en poudre
- 1/4l de lait de riz, 2 oeufs
- 1 càc d'huile de coco
- 500 g de pêches jaunes (ou poires ou pommes)

1 Mélanger tous ces ingrédients * en incorporant 1/4l de lait de riz.
2 Battre les 2 blancs d'oeuf en neige. Les intégrer à la pâte.
3 Préchauffer le four à 180°.
4 Etaler l'huile de coco dans un plat à four et y verser 1/3 du mélange, répartir les pêches épluchées et coupées en quartiers, compléter avec le reste du mélange et enfourner pour 40 minutes.
Remarques : Dessert qui se déguste tiède ou froid, saupoudré ou non de sucre vanillé.