Concombre lacto-fermenté et tomates, Pâté végétal aux noix
Gratin montagnard
Compote pomme-poire-figue

Menu
Concombre lacto-fermenté et tomates, pâté végétal aux noix R8
Gratin montagnard
Compote pomme-figue-poire, palets à la noisette R16

Concombre lacto-fermenté et tomates (pour 4 personnes)

- un concombre, découpé en rondelles, lacto-fermenté, avec son jus (voir fiche R1 pour la lacto-fermentation à préparer 2 ou 3 jours avant avec aneth, 1 càc de coriandre et 1 càc de sel gris pour 1 kg de concombre)
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 petites tomates

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

Pâté aux noix (à préparer la veille), voir fiche R8, catégorie « recettes »

Gratin montagnard (pour 4 à 6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre coupées en rondelles (choisir une catégorie ferme, pompadour par exemple)
- 250 g de champignons de Paris, coupés en lamelles
- 100 g de fromage râpé (comté et emmenthal ou brebis et emmenthal)
- 3/4 l de lait de riz
- 5 càs d'huile d'olive
- 4 à 8 gousses d'ail (à la convenance des convives), 25 g
- 3 à 4 gros oignons hachés ou coupés en petits cubes , 250 g
- 1/2 càc de miso de riz
- sel aux herbes
- herbes fraîches hachées : thym, romarin, sauge

1 Faire revenir à la poêle huilée les oignons, sans prendre couleur, ajouter champignons et ail et les faire réduire un peu. Ajouter le miso.
2 Frotter d'ail un plat à four, puis le huiler.
3 Faire chauffer le lait de riz, le saler. Préchauffer le four à 200°.
4 Mettre de côté quelques belles rondelles de pomme de terre qui serviront pour la finition du plat. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre et le contenu de la poêle, les herbes et le sel.
5 Verser dans le plat le mélange en alternance avec le fromage, recouvrir joliment avec les rondelles mises de côté. Verser le lait chaud, il ne doit pas recouvrir les pommes de terre de décoration. Parsemer de fromage et enfourner pour une heure.
Remarque : c'est un plat qui se réchauffe facilement.

Compote pomme-poire-figue
Prévoir une pomme (voire 2 selon la grosseur), une demi-figue et une demi-poire par personne
Eplucher les pommes et les poires.Cuire les fruits coupés en morceaux à l'étouffée dans une casserole à fond épais avec un peu d'eau ou à la vapeur douce dans le vitaliseur. Mixer dans un blender et servir froid.

Palets à la noisette (pour 25 à 30 palets), voir ficheR16, catégorie « recettes »