Violet et vert
Chou-fleur à l'indienne et riz basmati aux graines de fenouil

Quantités pour 4 personnes

Violet et vert

- 200 g de betterave rouge crue, épluchée et râpée
- 1 pomme râpée à la râpe à gros trous puis citronnée
- 1 avocat, coupé en dés puis citronné
- 1 chayotte ou chouchou ou christophine
- sauce : 2 càc de purée d'amande complète, 2 càs d'huile de noisette, 1 càs de tamari, 2 càs de vinaigre de riz (ou de cidre)

1 Découper la chayotte en gros bâtonnets, la cuire à la vapeur douce (5 minutes dans le vitaliseur), l'éplucher et la couper en dés.
2 Mettre tous les éléments de la sauce dans le mini-blender, mixer, ajouter un peu d'eau si la sauce reste trop épaisse.
3 Sur une belle assiette, déposer au milieu la betterave, puis tout autour la pomme, un peu de chayotte, l'avocat et le reste de chayotte.
4 Répartir la sauce sur les différents légumes.

Bref, une pure merveille !!!

Chou-fleur à l'indienne

- 600 g de chou-fleur
- 4 à 5 échalotes, 4 gousses d'ail
- 1 c àc de graines de moutarde
- épices en poudre : 1 càs de curry, 1 càc de curcuma, 1/2 càc de gingembre
- 1 kg de tomates fraîches découpées en morceaux (ou, à défaut, 250 g de sauce tomate et 20 cl d'eau)
- 1 yaourt de soja + 2 càc de kuzu + 1 càc de miso de riz : délayer le tout dans un bol
- 2 càs de tamari
- 50 g d'amandes effilées grillées à sec dans une poêle

1 Diviser le chou-fleur en petits bouquets, couper finement les tiges en rondelles (le coeur du chou-fleurpeut également être utilisé, coupé fin, dans ce plat ou un autre plat, un bouillon).
Emincer les échalotes, écraser avec le dos d'un grand couteau les gousses d'ail puis les hacher.
2 Chauffer le wok, verser 3càs d'huile d'olive, laisser chauffer, verser les graines de moutarde (attention : ça saute !!!, baisser le feu), ajouter rapidement les échalotes et l'ail, cuire une minute tout en remuant le tout. Ajouter le chou-fleur, remuer 2 minutes puis les épices, remuer à nouveau pour bien mélanger l'ensemble avec soin.
3 Verser les tomates (ou la sauce tomate et l'eau), couvrir et laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes, le chou-fleur est cuit tout en restant encore un peu ferme.
4 Ajouter le yaourt et ses ingrédients, le tamari, du sel si besoin. Bien remuer et cuire pendant 2 ou 3 minutes sur feu doux (le kuzu dilué va ainsi un peu épaissir le mélange).
5 Servir dans l'assiette avec des amandes effilées.

Riz basmati aux graines de fenouil

Verser dans une cocotte à fond épais 25 cl de riz, 50 cl d'eau et 1 càs de graines fenouil. Cuire jusqu'à l'absorption du liquide. Saler avec càs de tamari.

Servir le chou-fleur parsemé d'amandes avec le riz aux graines de fenouil
(ou des pommes de terre épluchées et cuites à la vapeur ou du millet à l'échalote ...)
Super bon appétit.