Menu de décembre 2017

Pâtes au chou
Lentilles aux épices

(pour 4 personnes)
repas express, demande des épices ...

une entrée simple et rapide : une moitié de pamplemouse par personne

Lentilles aux épices

- 200 g de lentilles
- *1/2 càc de graines de moutarde
- *1/4 càc de graines de cumin
- *1 càc de gingembre frais haché ou 1/2 càc de gingembre sec
- *1 pincée de piment
- un yaourt de soja (ou de lait), facultatif
- le jus d'un citron
- huile d'olive et sel aux herbes

1 Dans une cocotte à fond épais, cuire les lentilles dans de l'eau avec un peu d'algues „salade de la mer". Surveiller la cuisson : compter 15 à 20 minutes avec des lentilles qui ont été trempées 2 heures au préalable et l'eau de trempage jetée.)
2 Faire sauter les épices* dans l'huile d'olive. Ajouter le yaourt, mélanger et laisser chauffer à feu très doux.
3 Egoutter les lentilles, les verser dans le plat de service, leur incorporer les épices (2) , le jus de citron et le sel. Bien mélanger.

Pâtes au chou

- 300 g de pâtes bio complètes ou demi-complètes
- 1 petit chou frisé émincé
- 1 bel oignon haché
- 2 champignons émincés
- des épices en poudre : 1/2 càc de curcuma, 1 càc de gingembre, 1/2 càc de korma, 1/2 càc de fenouil, 1/2 càc de galanga
- 1 càs de vinaigre de cidre, 1 petite càc de sirop de riz , 1 càs de tamari

1 Faire cuire les pâtes.
2 Dans une grande poêle huilée ou un wok, faire revenir 1 minute les épices en poudre, ajouter l'oignon, bien mélanger avec la spatule 1 à 2 minutes. Verser les champignons, mélanger à nouveau tout en laissant évaporer le jus des champignons. Compléter avec le chou. Mélanger 1 à 2 minutes, le chou doit rester vert. Finir par le vinaigre de cidre, le sirop de riz et le tamari, mélanger.
3 Verser les pâtes égouttées dans le wok, mélanger à nouveau.

Servir sans attendre les pâtes au chou avec les lentilles épicées. Régalez-vous.