

11 RECETTES

À BASE DE FRUITS ET LÉGUMES



Tzaziki de radis et concombres

AUX FINES HERBES



- 1 BOTTE DE RADIS ROSES
- 1 CONCOMBRE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE YAOURT GREC
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 CITRON JAUNE NON TRAITÉ
- 1 FILET D'HUILE D'OLIVE
- QUELQUES BRINS DE CORIANDRE
- QUELQUES BRINS D'OIGNON VERT
- SEL
- POIVRE

Râper le concombre, les radis, puis égouttez les.

En attendant, écrasez une gousse d'ail, et mélanger au yaourt grec avec un filet d'huile d'olive et le jus d'un demi citron.

Hacher les herbes, puis ajouter les au mélange.

Ajouter les radis et le concombre râpés.
Salez et poivrez.

Salade de crudités

À L'ASIATIQUE

IDÉALE POUR ACCOMPAGNER LES BOUCHONS !

- ½ CHOU ROUGE RÂPÉ
- 3 CAROTTES
- POUSSÉS DE SOJA
- CORIANDRE HACHÉE
- MENTHE HACHÉE.
- CACAHUÈTES
- CONCASSÉES
- GRAINES DE SÉSAMES



vinaigrette:

2 càs de beurre de cacahuète, 1 càc de Sauce soja, 1 càs de miel, 1 càs d'huile de sésame, une càc d'ail semoule, sel et poivre.

Batonnets de glace

MANGUE ET COCO



- 2 MANGUES BIEN MÛRES
- 250 G DE YAOURT AU COCO.
- EXTRAIT DE COCO

FACULTATIF:

- FRUIT DE LA PASSION
- COCO RÂPÉ
- 100 G DE CHOCOLAT NOIR FONDU

éplucher les mangues, mixer dans moulin avec 250 g de yaourt au coco.

Ajouter 1 càc d'extrait de vanille.

verser le tout dans un contenant à glaces ou un contenant à glaçons.

Vous pouvez ajouter 1 fruit de la passion à votre mixture.

placer le tout dans un congélateur pendant 12 H. Pour plus de gourmandises, trempez les dans du chocolat noir fondu.

Salade de chou chou

ET POMME DE TERRE CITRONNÉ

- 2 CHOUCOU
- 1 OIGNON
- 2 POMMES DE TERRE
- PERSIL ET CORIANDRE FRAICHE.
- 1 CÀS DE MOUTARDE
- ½ CITRON
- 1 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- SEL
- POIVRE



Laver et éplucher les chou chou et les pommes de terre.

couper en cubes moyens, et les faire cuire à la vapeur.

Préparer la vinaigrette: 1 càs de Moutarde, le jus d'un demi citron, huile d'olive, sel et poivre. émulsionner le tout.

Ajouter le persil et la coriandre hachée ainsi que quelques noix concassées.



Potage

DE LENTILLES

IDÉAL POUR RECYCLER LES
RESTES DE LENTILLES !

- 1 TASSE DE LENTILLES BLONDES
- 1 OIGNON
- 2 BRANCHES DE THYM
- 1 BRIQUETTE DE CRÈME LIQUIDE
- SEL ET POIVRE.
- 1 BRIQUETTE DE CRÈME LIQUIDE
- QUELQUES BRANCHES DE CORIANDRE FRAICHE

Vous pouvez préparer cette soupe avec les restes de lentilles de la veille ou du midi.

éplucher 1 oignon, et couper en dès.

Faire revenir dans un cocotte avec un filet d'huile d'olive. faire rosir les oignons. ajouter l'ail, le thym, les lentilles blondes et l'eau. saler et poivrer. Laisser cuire. Une fois cuits ajouter la crème liquide et mixer le tout. hacher la coriandre et ajouter.

Vous pouvez déguster avec du pain toasté.

BEIGNETS

A LA CITROUILLE

Sucrerie délicieuse et typique des Fallas, une tradition valencienne.

- 125G DE FARINE DE BLÉ
- 300G DE CITROUILLES
- ½ CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE
- 2 OEUFS MOYENS
- 25 G DE SUCRE
- 1 ZESTE D'ORANGE
- 1 PINCÉE DE SEL



Éplucher la citrouille, enlever les graines, et la découper en cubes. Faire bouillir dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Egoutter et broyer jusqu'à obtenir une consistance de crème épaisse.

Séparer les jaunes des blanc d'œufs. Tamiser la farine dans un bol et ajouter de la levure, du sucre, du sel, le zeste d'orange et 2 jaunes d'œuf. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène à laquelle on ajoute environ 12 cuillères à soupe d'eau de cuisson de citrouille.

Ajouter la purée de citrouille et mélanger. Ajouter les blancs et mélanger.

Chauffer a feu fort de l'huile de tournesol. Déposer des petites portions de pâte. Faire dorer de tous les côtés, retirer et égoutter sur du papier absorbant puis saupoudrer de sucre.

Crème

FAÇON DANETTE AU CHOCOLAT



- ½ l de lait demi-écrémé
- 30 g de maïzena
- 150 g de chocolat noir

Mélanger la maïzena dans 4 cuillères à soupe de lait froid. Réservez.

Versez le lait dans la casserole et mettre à chauffer sans bouillir.

Ajouter hors du feu le chocolat en morceaux et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Remettez sur le feu et ajoutez la maïzena délayée.

Remuez sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu, remuer encore puis verser dans les contenants et laisser refroidir.

verser dans des contenants et réserver au frais.

Pancakes

À LA PATATE DOUCE

- 300G FARINE
- 200G DE PATATE DOUCE
- 350ML LAIT VÉGÉTAL
- 1CAC DE LEVURE
- SEL 1 PINCÉE

(SALÉ:+100G-150G FROMAGE RÂPÉ)

(SUCRÉ:+SUCRE VANILLÉ OU ARÔME VANILLE)



Éplucher les patates douces, cuire en vapeur et réduire en purée fine.

Mélanger la farine + levure, creuser le tout puis ajouter le lait + purée de patate douce

Fouetter.

Faire cuire à feu moyen avec 1 cuillère d'huile.

Soupe froide

DE BETTERAVE À LA FRAISE

- 2 BETTERAVES CUITES À LA VAPEUR
- UNE DIZAINE DE FRAISES
- 1 POMME VERTE ÉPLUCHÉE ET COUPÉE EN DÈS
- 1 ECHALOTTE
- PERSIL
- 1 FILET D'HUILE D'OLIVE
- 2 CÀS DE FROMAGE FRAIS
- SEL, POIVRE



Faire revenir l'échalote émincée dans un filet d'huile d'olive avec quelques brins de persil. Ajouter les échalotes dans le bol d'un blender avec le reste des ingrédients et mixer. Cette soupe se déguste froide servie dans un plat creux avec quelques feuilles de menthe et des lamelles de pommes vertes.

Tagliatelles

DE CAROTTES AU YAOURT GREC ET RAISINS SECS

- 2 CAROTTES
- 1 POIGNÉE DE RAISIN SECS
- 1 PETIT POT DE YAOURT GREC
- QUELQUES BRINS DE CORIANDRE FRAICHE
- QUELQUES FEUILLES DE MENTHE
- SEL
- AIL
- POIVRE
- HUILE D'OLIVE



Laver et éplucher les carottes. Raper des lamelles assez épaisses pour former des tagliatelles. Faire revenir dans 1 filet d'huile d'olive pendant 2 minutes dans une poêle. Elles doivent rester croquantes. Ajouter une gousse d'ail écrasée. Laisser refroidir puis dans un bol, verser le pot de yaourt grec. Ajouter ½ càc de sel, les tagliatelles, et les raisins secs.

Hacher finement les herbes et les ajouter à la préparation. Pour plus de goût, vous pouvez ajouter des lamelles de Parmesan.

Hoummous

DE POIS CHICHES

- 250 G DE POIS CHICHES
- 2 CÀS DE JUS DE CITRON
- 2 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- 2 CÀS DE SÉSAME
OU TAHINI (PURÉE DE SÉSAME)
- 1 GOUSSE D'AIL
- 2 GLAÇONS
- ½ CÀC DE CUMIN EN POUDRE
- ½ CÀC DE SEL
- 1 PINCÉE DE PAPRIKA



Si les pois chiches sont secs, les tremper la veille, puis les cuire dans une cocotte avec de l'eau. Si ils sont en conserve, les laver et les égoutter dans une passoire. Dans un blender, mixer les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron, le tahini (vous pouvez remplacer par 2 càs de graines de sésames si vous n'en avez pas), l'ail, les glaçons et le cumin.

Ajouter le sel à votre convenance au fur et à mesure, (environ 1 càc).

Présenter dans un plat avec un filet d'huile d'olive, le paprika et quelques feuilles de persil.

Vous pouvez déguster avec des bâtonnets de légumes, du pain ou en tartine.

Les bienfaits des fruits et légumes

L'INSUFFISANCE D'APPORTS EN VÉGÉTAUX PEUT FAVORISER LES PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES ET CERTAINS CANCERS.

LES FRUITS ET LÉGUMES APPORTENT DES FIBRES, VITAMINES ET MINÉRAUX À NOTRE CORPS.

LES FIBRES FACILITENT LA DIGESTION, RÉDUISENT L'ABSORPTION DU SUCRE DANS LE SANG.

LES VITAMINES APPORTENT L'ÉNERGIE, ENTRETIENNENT NOS CELLULES, RENFORCENT LES DÉFENSES DE NOTRE CORPS.

LES MINÉRAUX SONT NÉCESSAIRES AU BON FONCTIONNEMENT DE NOTRE ORGANISME.

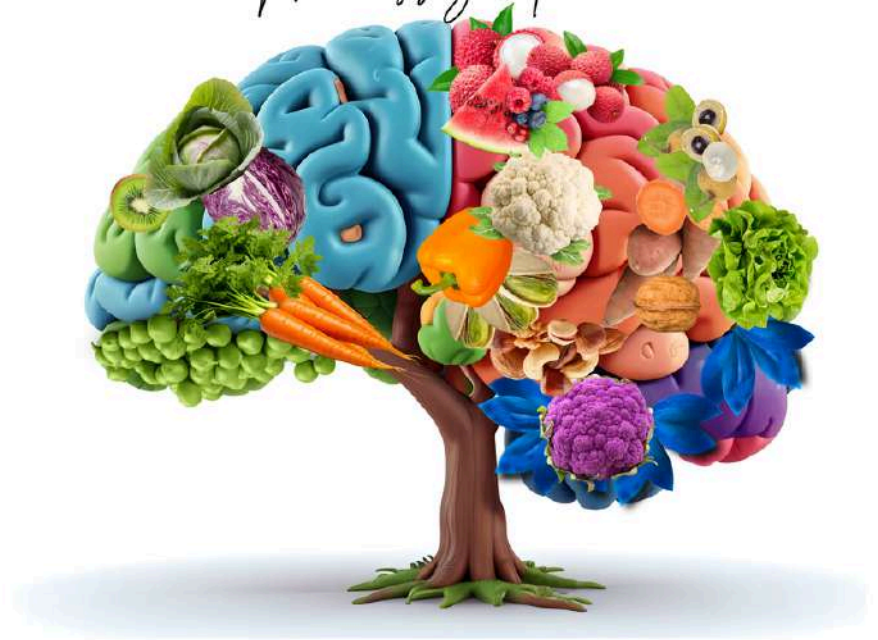


LES RECOMMANDATIONS SONT DE 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, SOIT IDÉALEMENT 2 FRUITS ET 3 LÉGUMES.

Nourrissez votre cœur



Nourrissez votre cerveau



Nourrissez vos poumons

