

Salade d'endives aux pommes et aux noix

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 endives
- 2 pommes Golden
- 100 g d'emmental coupés en dès
- 16 noix
- 1 càS de miel
- 6 càS d'huile
- 1 càc de moutarde
- 1 càS de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Préparation :

1-Ôter et jeter les première feuilles des endives puis les couper en fines lamelles.

2-Casser les noix et les concasser sans faire trop de petit débris.Couper les pommes en dés après les avoir pelées.

3- Dans un saladier : y déposer les endives en premier, puis les pommes, l'emmental et les noix.

Pour la sauce : Mettre la moutarde dans un bol, puis mettre l'huile et battre avec une fourchette. Y mêler le miel ou sucre, le vinaigre, saler et poivrer selon votre convenance.



Fondue de poireaux à la crème de soja

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 blanc de poireaux
- 1 petit oignon haché
- 1 brique de crème de soja
- 1 càS d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- épices à convenance (curry, piment...).



Préparation :

1-Laver les poireaux et les couper en fines lamelles.

2-Dans une poêle, faire revenir doucement l'oignon haché avec le piment dans l'huile d'olive.

3-Ajouter les poireaux, saler et faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Il peut être nécessaire d'ajouter un peu d'eau au cours de la cuisson.

4-Verser la crème de soja dans les poireaux, bien mélanger et poursuivre la cuisson pendant 2 autres minutes.

Galette de lentilles corail et patates douces

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de patates douce
- 100 g de lentilles corail
- 50 g de farine
- 1 oignon jaune ciselé
- 1 càS de curry
- 2 càS d'huile d'olive
- sel et poivre



Préparation :

1-Peler et tailler la patate douce en cubes moyens. Placer dans une casserole d'eau salée et porter à ébullition. Faire cuire 20 min env.
2-Rincer les lentilles et les faire cuire selon le temps indiquer sur le paquet.

- 3-Faire revenir l'oignon ciselé à la poêle dans 1 c-à-s d'huile.
Réserver.
- 4-Une fois cuites, égoutter les patates douces et les lentilles et les écraser dans le même bol à l'aide d'un presse-purée.
Ajouter l'oignon revenu, la farine, 1 càc de curry puis assaisonne
- 5-Façonner des galettes et les faire revenir à la poêle dans 2 càS d'huile.

Poire pochée au chocolat et aux amandes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 poires
- 150 g de chocolat noir
- 80 g d'amandes effilées
- 150 g de sucre
- 2 étoiles de Badiane
- 1 gousse de vanille



Préparation :

1-Versez 50 cl d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, la gousse de vanille fendue en 2 et les étoiles de badiane. Portez à ébullition tout en mélangeant.

2-Épluchez les poires et plongez-les dans le sirop parfumé. Faites les cuire environ 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3-Cassez le chocolat en morceaux et faites fondre au bain-marie. Pendant ce temps, faites légèrement torréfier les amandes effilées dans une poêle anti-adhésive.

4-Trempez la base des poires dans le chocolat fondu puis dans les amandes effilées et servez.