

Salade roquette et PAD THAÏ

200 g de nouilles de riz

2 petits poireaux

1 cébette (avec ses fanes)

Un petit bol de edamame ou de petit pois

250 g de tofu

50 g de noix de cajou

2 càs de graines de sésame noir

Huile de sésame

6 càs de sauce soja

Roquette

Laver et émincer finement les poireaux et la cébette. Couper le tofu en petits morceaux. Piler grossièrement les noix de cajou.

Tout verser dans une grande poêle ou un wok avec les graines de sésame et faire revenir dans un filet d'huile de sésame.

Cuire les nouilles de riz selon les instructions figurant sur l'emballage.

Dès que ça commence à caraméliser, nous vous recommandons de déposer le pad thaï sur une grande assiette de roquette et d'avocat assaisonnée de sauce soja et parfumée de noix de cajou.

Bon appétit !

POKE BOWL AU TEMPEH

200 g de tempeh nature ou fumé
Huile de sésame toastée
3 càs de sauce soja
Graines de sésame noir
Riz & crudités
Huile d'olive

Couper le tempeh en tranches et le placer dans un bol.
Ajouter la sauce soja, puis l'huile de sésame et bien mélanger.
Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile de sésame toastée.

Placer le tempeh et le faire griller sur toutes les faces.
Saupoudrer de graines de sésame noir.
Servir avec du riz thaï, des crudités et de la sauce soja.

Patate douce cajun et salade

1 belle patate douce
2 belles endives
2 cs d'huile d'olive
2 cc de graines de sésame noir
2 cc de mélange cajun

Chauffez le four à 200°. Epluchez-la patate douce et coupez-là en gros cubes.
Mélangez-les avec de l'huile d'olive, les graines de sésame noir et le mélange
Cajun.

Mettez au four 30 minutes.

Dans un bol déposez les endives, les crudités et part dessus la patate douce rôtie.

Selon votre gout, vous pouvez ajouter :

- roquette, avocat et tofu
- féta, légumes lacto-fermentés (choux, carottes), graines de courge

Puis ajoutez un filet de sauce soja, et hop à table!

QUICHE LÉGÈRE AUX POIREAUX ET Cresson des fontaines

1 pâte feuilletée
500 g de poireaux (surgelés ou frais)
40 cl (2 briques) de crème végétale au choix (soja ou avoine)
3 càs de fécule de maïs (type Maïzena)
Huile d'olive

Laver et couper en morceaux les poireaux. Les faire revenir 15 minutes
avec un peu d'huile dans une poêle.
Délayer la fécule dans la crème végétale.

Étalez la pâte feuilletée dans un moule, ajouter les poireaux puis recouvrir
avec le mélange fécule et crème végétale et ajoutez 1 à 2 càs de levure
maltée dans le mélange pour une saveur fromagère.
Cuire au four 45 min à 180°C.

Puis servir dans une assiette une part de quiche avec une grosse poignée
de Cresson des fontaines et un filet d'huile d'olive.

C'est prêt !

Toast verde et œuf coque

1 œuf coque
2 tranches pain Kamut ou complet Bio
1/2 avocat
Un filet de jus de citron ou de sauce soja
Quelques graines de courges
1 grosse poignée de Roquette

Porter une casserole à ébullition et y mettre l'œuf à cuire durant 3 min.
En attendant, griller le pain Kamut. Couper l'avocat en tranches et les arroser de jus de citron ou soja.

Mettre un peu de roquette sur les tranches de pain, ajouter l'avocat tranché.

Déposez le toast sur une assiette, l'œuf coque à côté et les graines de courges.