



**Trio d'Hiver**

-

**Dahl de lentilles corail**

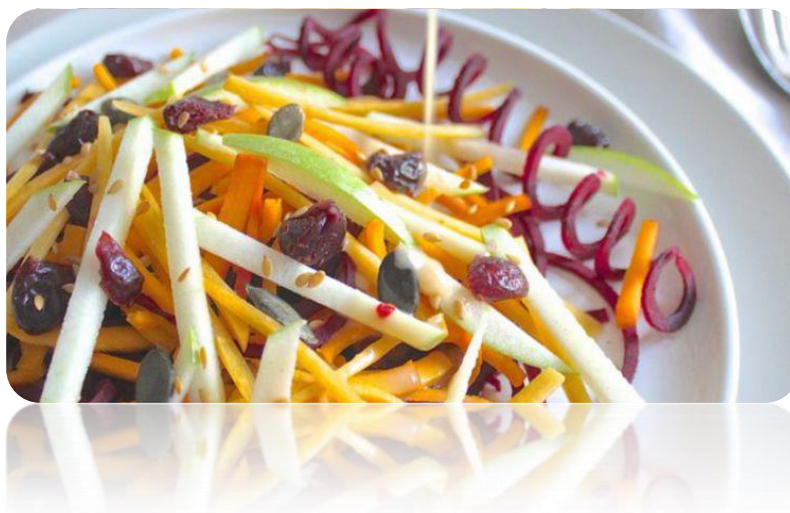
**au chou fleur**

-

**Gâteau invisible aux poires**

# Trio d' hiver

## Ingrédients (pour 2 personnes)



- ❖ 1 betterave cuite
- ❖ 1 belle carotte
- ❖ 2 petites pommes
- ❖ Graines de lin, de courge
- ❖ Graines de courge, lin
- ❖ 2cuil. à café Huile de colza

- ❖ 2cuil. à café Jus de citron
- ❖ 1 cuil. à café Sirop d'érable ou miel
- ❖ Poivre

## Recette :


- 1) Peler les légumes.
- 2) Les couper en fines lamelles ou les râper.
- 3) Ajouter quelques gouttes de jus de citron aux lamelles de pommes afin d'éviter l'oxydation.
- 4) Réunir les légumes dans des assiettes.
- 5) Ajouter les graines puis mélanger.
- 6) Préparer la sauce pour salade : dans un bol, mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement au besoin.
- 7) Il ne reste plus qu'à servir et déguster !



*La présentation dans l'assiette ou le plat est aussi importante que le choix de l'aliment !*

# Dahl de lentilles corail au chou-fleur

## Ingrédients (pour 2 pers) :

- ❖ 200g de chou-fleur (en petites fleurettes)
  - ❖ 1/2 oignon
  - ❖ 1/2 gousse d'ail
  - ❖ 1/2 boîte de tomates concassées (200g)
  - ❖ 12.5 cl Lait de coco
  - ❖ 75g de lentilles corail
  - ❖ 1/2 cc de curry
  - ❖ 1/2 cc graines de cumin
  - ❖ 1 petit morceau de gingembre
  - ❖ 1 cc de coriandre ou persil ciselé
  - ❖ 1 cs d'huile d'olive
  - ❖ Sel, poivre
- 
- ❖ 30cl d'eau
  - ❖ 100g de riz

## Recette :

1. Laver et couper le demi chou-fleur en petite fleurettes.
2. Éplucher l'oignon et le ciseler.
3. Éplucher la gousse d'ail et le gingembre. Les écraser dans un mortier avec un peu de gros sel ou les hacher finement.
4. Dans une poêle ou un wok, faire revenir les graines de cumin dans l'huile chaude pendant 1 minute. Ajouter le mélange ail et gingembre et prolonger la cuisson une minute avant de mettre l'oignon ciselé pour le faire fondre sans coloration.
5. Ajouter ensuite le chou-fleur, un peu de sel et les épices. Remuer bien et ajouter les tomates concassées, le lait de coco et 30 cl d'eau.
6. Couvrir et laisser mijoter sur feu moyen pendant 15 minutes.
7. Ajouter les lentilles corail préalablement rincées, mélanger, couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 15 à 20 minutes. Remuer de temps en temps et ajouter un peu d'eau si nécessaire. Vérifier la cuisson des lentilles, ajouter quelques feuilles ciselées de coriandre et rectifiez l'assaisonnement suivant votre goût (un peu de sel et de piment d'Espelette pour nous).
8. Servir le dahl dans de jolies coupelles et ajouter quelques feuilles de coriandre ciselées ou pas.
9. Servir avec du riz, pour un plat complet végétarien.



*L'association céréales (ici le riz) et légumineuses (ici les lentilles corail) vous apportent des protéines végétales de même qualité que celle de la viande.*

*Ce plat apporte 10g de protéines végétales (100g de viande apporte 30gde protéines animales)*

# Gâteau invisible aux poires

---

## Ingrédients (pour 6/8 personnes) :

- ❖ 2 œufs
- ❖ 50g de sucre
- ❖ 20g de beurre
- ❖ 10cl de lait
- ❖ 70g de farine
- ❖ 1 sachet de levure chimique
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 6 poires



## Recette :

1. Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre pour faire blanchir.
2. Ajouter le beurre fondu et le lait, mélanger.
3. Ajouter le mélange farine, levure et sel tamisé, mélanger.
4. Peler les poires et les couper en tranches fines à l'aide d'une mandoline.
5. Mettre dans le mélange précédent rapidement.
6. Verser la préparation dans un moule beurré.
7. Cuire 40min à 180°C.
8. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.



*Variante : vous pouvez remplacer les poires par les pommes !*