



Atelier cuisine De novembre

Salade avocat, betterave et céleri rave

*Plat végétarien :
Riz aux pois chiches*

Pommes cannelle au citron

« Formation nutritionnelle adaptée »

Salade avocat, betterave et céleri rave

Pour 6 personnes :

- 3 betteraves crues
- 3 avocats bien mûrs
- 1 petit céleri rave
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- le jus d'un citron
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza vierge première pression à froid
- fleur de sel, poivre noir
- curcuma

Recette :

1. Laver, sécher et effeuiller la coriandre.
2. Laver les betteraves et le céleri, éplucher-les et râper-les.
3. Ouvrir, dénoyauter et détailler les avocats en lamelles. Déposer-les sur le mélange betterave et céleri (tout en dressant directement les assiettes). Arroser de jus de citron, d'un filet d'huile de colza et de curcuma.
4. Ajouter les feuilles de coriandre dans les assiettes. Saler, poivrer et server aussitôt.



Conseil diététique :

Le curcuma est une épice riche en antioxydant, son action est plus efficace lorsque celui-ci est consommé avec du poivre noir et une huile végétale (de préférence vierge première pression à froid).

Plat végétarien :

Riz aux pois chiches

Pour 6 personnes

- 120 g Pois chiches
- 240 g Riz
- 2 à 3 c. à s d'huile d'olive
- 1 à 2 c. à s de concentré de tomate
- 3 Panais
- 2 Céleris branches
- Poivre noir, Sel
- Paprika
- Cumin
- Persil frisé haché
- 3 Oignons

Recette :

1. Préparer les pois chiches la veille en les mettant dans un récipient avec suffisamment d'eau et 10 g de bicarbonate de sodium
2. Le lendemain, verser l'eau des pois chiches et les rincer à l'eau froide
3. Remplir une marmite d'eau (dépassant juste la quantité de pois chiches) et les pois chiches et faire bouillir le tout à feu moyen jusqu'à ce que la texture des pois chiches deviennent moins dures
4. Dans une autre casserole, faire revenir les oignons et les panais et le céleri branche coupés en morceaux dans l'huile d'olive
5. Une fois que les oignons ont pris une belle couleur, rajouter le concentré de tomate
6. Rajouter ensuite les pois chiches et assez d'eau chaude pour recouvrir les pois
7. Rajouter 1 cc de poivre noir, 1 cc de sel et 1 cc de paprika, 1 cc de cumin et du persil frisé haché
8. Faire cuire 10 - 15 minutes
9. Pendant ce temps, mettre à cuire le riz et le sel, et laisser cuire à feu doux
10. Servir le riz accompagné de pois chiches. En général, on renverse son bol de pois chiches sur le riz pour manger le tout ensemble



Ce plat est d'origine turque

Conseil diététique :

Pour une recette express, prenez des pois chiches en conserves !



Pomme cannelle au citron

Pour 6 personnes :

- 6 pommes
- le jus d'½ citron et son zeste
- ½ cuil. café de cannelle
- 2 cuil. à soupe de raisins secs
- 1 verre d'eau
- Sucre en poudre (60g)

Recette :

1. Peler les pommes et les couper en petits morceaux.
2. Mettre dans un plat, ajouter la cannelle, l'eau et le jus de citron.
3. Couvrir d'un papier cuisson et cuire 10 minutes à 180°C. Ôter du four.
4. Saupoudrer avec les raisins secs, le sucre et le zeste de citron.
5. Mélanger.

Source : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes/pommes-cannelle-et-citron>