



**Salade Thaï**

-

**Crevettes safranés**

**& Pilaf d'orge**

-

**Sorbet minute à la fraise**

# Salade Thaï

---

*Ingrédients (pour 4  
Personnes):*

- ❖ 4 carottes
- ❖ 1 concombre
- ❖ 1 poignée de cacahuètes
- ❖ 2 poignées de pousses de soja
- ❖ ½ botte de basilic



*Sauce :*

- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ 1 citron vert
- ❖ 1 gros morceau de gingembre
- ❖ Un nuage de piment en poudre
- ❖ 4 cuillerées à soupe de sauce soja
- ❖ 2 cuillerée à soupe de vinaigre
- ❖ 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- ❖ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

*Recette :*

- 1) Eplucher et hacher l'ail et le gingembre. Presser et râper le citron vert.
- 2) Mélanger l'ail, le gingembre râpé, le jus et le zeste de citron vert, le vinaigre, l'huile de sésame, la sauce soja, l'huile d'olive et le piment.
- 3) Tailler les carottes et le concombre en fines lamelles à l'aide d'un économe ou d'une mandoline.
- 4) Concasser les cacahuètes. Equeuter et tailler le basilic. Mélanger les carottes, le concombre, les cacahuètes, les pousses de soja et le basilic.
- 5) Au dernier moment, ajouter la sauce puis mélanger et servir frais.

# Crevettes safranés & Pilaf d'orge

---

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 200g d'orge mondé
- ❖ 16 crevettes crues
- ❖ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ❖ 1 Oignon
- ❖ 1 gousse d'ail écrasée
- ❖ 1 feuille de laurier,
- ❖ Bouillon de légumes
- ❖ Paprika, curcuma, cannelle, cardamome, safran



## Recette :

- 1) Verser l'huile d'olive (2 Cuillères à soupe) dans une casserole moyenne et y mettre l'oignon émincé à feu pendant 5 mn environ. Baisser le feu puis ajouter l'ail écrasé et l'orge, le faire « nacer » pendant 3mn. Recouvrir d'eau avec une feuille de laurier et un bouillon de légumes. Laisser mijoter 50mn.
- 2) Faire chauffer l'huile d'olive (2 Cuillères à soupe), dans une poêle antiadhésive. Saupoudrer de paprika, de curcuma, de cannelle, de cardamome et de safran. Ajouter les crevettes et les faire sauter 3 mn par face jusqu'à ce qu'elles soient opaques.
- 3) Oter le laurier et déposer une portion d'orge sur chaque assiette. Décorer de persil plat et servir.

# Sorbet minute à la fraise

---



Ce sorbet vous apporte les bienfaits d'un fruit cru, avec de la vitamine C, des antioxydants, tout en étant sans sucres ajoutés.

## *Ingrédients (pour 4 personnes) :*

- ❖ 400g Fraises (surgelées)
- ❖ 400g Tofu soyeux

## *Recette :*

- 1) Dans un robot (mixeur) : mettre les fruits rouges, le tofu soyeux et mixer jusqu'à obtenir la texture lisse d'un sorbet.
- 2) Servir immédiatement et dégustez avec plaisir.