

## Salade navet pomme

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 170 gr de navet
- 100 gr de pomme
- 14 gr d'échalote
- 70 gr d'amandes entières
- 1,4 cL de vinaigre de cidre (ou 2 cc)
- 3 cL d'huile d'olives (ou 4 cc)
- 14 gr de coriandre fraîche
- 3 gr de paprika (ou 1 cc)
- 3 gr de cumin en poudre (ou 1 cc)
- 1 gr de piment en poudre (ou 1/3 cc)
- 3 gr de sel (1/2 cc)

\* cc = cuillère à café

\* cs = cuillère à soupe

### Préparation des amandes grillées épicées :

1. Faire tremper les amandes 30 min dans l'eau.
2. Les sécher puis les enrober d'huile d'olive et d'épices.
3. Faire revenir à la poêle jusqu'à ce que les amandes soient grillées.

### Préparation de la salade :

1. Couper les navets et les pommes en petits dés.
2. Ajouter le vinaigre de cidre sur les pommes pour éviter qu'elles noircissent.
3. Hacher l'échalote.
4. Mélanger le tout.
5. Ajouter la coriandre fraîche effeuillée et les amandes juste avant de servir.

## Risotto Poireaux orge

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 550 gr de poireaux
  - 200 gr d'orge perlé
  - 1,5 cc d'huile d'olive
  - Le jus d'1/2 citron
  - 10 gr de persil plat
1. Faire revenir les poireaux à la poêle, à l'étouffée.
  2. Ajouter le jus de citron et le persil en fin de cuisson.
  3. Faire cuire l'orge à l'eau pendant 30 minutes.
  4. Mélanger les poireaux et l'orge quand les poireaux sont cuits.

## Lentilles burger

### Ingrédients (pour 10 burgers) :

- 200 gr de lentilles vertes
- 100 gr de pommes de terre
- 150 gr d'oignons
- 200 gr de champignons de Paris
- 40 gr de farine (ou 4 cs)
- 1 bouillon végétal
- 1 fleur de badiane
- 2 cc de cannelle en poudre
- 5 gr de cumin (ou 1 cs)
- 5 gr de graines de coriandre (ou 1 cs)
- 0,3 L d'huile d'olive (ou 1,5 cs)
- 3 gr de sel (ou 1/2 cc)

### Préparation :

1. Faire cuire les lentilles dans un grand volume d'eau avec les pommes de terre, la badiane, la cannelle et le bouillon.
2. Faire revenir les graines de cumin et de coriandre à la poêle, à sec, puis les broyer au mortier pilon.
3. Faire revenir à la poêle les oignons avec les épices et ajouter les champignons.
4. Quand les lentilles sont cuites, mélanger avec les oignons, ajouter de la farine et laisser refroidir.
5. Faire chauffer l'huile dans une poêle et former des hamburgers. Les faire cuire des deux côtés.

## Sauce tahini curcuma

### Ingrédients (5 personnes) :

- 2 cs de purée de sésame
- Le jus d'1/2 citron
- 3 cs d'eau
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

### Préparation :

1. Battre la purée de sésame avec l'eau.
2. Ajouter le jus de citron et battre à nouveau.
3. Ajouter l'huile d'olive, le sel et bien mélanger.

## **Kiwi au « sésamrame! »**

### **Ingrédients(pour 4 personnes) :**

- 500 gr de kiwi
- 20 gr de graines de sésame
- 60 gr de sucre roux

### **Préparation :**

1. Couper les kiwis en dés.
2. Couvrir le fond d'une casserole de sucre roux.
3. Laisser cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un caramel.
4. Rajouter les graines de sésame au caramel et étaler le « sésamrame! » sur du papier sulfurisé.
5. Laisser refroidir.
6. Casser en petits bouts et servir avec les dés de kiwis.

