

ASSIETTE YATOULÀ

Souvenirs de notre Atelier cuisine du samedi 24 octobre



Pour 4 assiettes

Dalh et biscuits coco, tartare de tomate à la coriandre

Dans une cocotte, faites revenir 1 oignon et 1 cm de gingembre frais émincés puis une petite carotte coupée en dés. Rajoutez 200g de lentilles corail, 1 c. à c. de curry en poudre, 1 belle pincée de 4 épices, 200 ml de lait de coco et environ ½ litres d'eau, du gros sel et du poivre.. Couvrez et laissez mijoter sur feu très doux pendant environ 20 min. Remuez de temps en temps au cours de la cuisson. S'il est trop liquide, laissez cuire sans le couvercle 5 min supplémentaires. En fin de cuisson, rajoutez le jus d'un citron vert.

Accompagnez votre dalh d'un tartare de tomate :

Coupez en petits cubes 2 tomates, ajoutez une petite c. à c. de miel, du sel, du poivre et de la coriandre fraîche ciselée

...et des biscuits coco

Mélangez 100 g de farine de petit épeautre, 50 g de noix de coco râpée, 1 c. à c de poudre levante et du sel. Ajoutez ½ petit verre d'huile d'olive, ½ petit verre de lait de riz. Rajoutez de la farine si nécessaire. Formez les biscuits de la forme de votre choix avec les mains mouillées. Posez sur une plaque et passez au four à 200°C pendant 10 min environ. Vous pouvez réaliser des disques bien plats qui pourront être utiliser tel un fond de mini tarte pour le dalh.

WOK de légumes

Cuire à la vapeur une belle poignée d'haricots beurre.

Dans un hachoir, mixez 1 à 2 gousses d'ail, 1 cm de gingembre, du curry, 1 c. à soupe d'huile de sésame, 1 c. à s d'eau, 1 c. à c. de miel, du sel (ou de la sauce soja)

Dans le wok, faites revenir 1 aubergine et un oignon dans un peu d'huile d'olive. Salez, poivrez. Baissez le feu, couvrez le temps que l'aubergine soit bien tendre. Rehaussez le feu et rajoutez une courgette coupée en demi rondelles, un poivron vert pelé coupé en lanières et la sauce à l'ail et au gingembre. Remuez sans cesse. En fin de cuisson, ajoutez les haricots beurre.

CRUDITÉS

Râpez du chou rouge et une pomme, assaisonnez légèrement avec du jus de citron, de l'huile d'olive et de colza, du sel et du poivre.

Dans un autre saladier, râpez 2 carottes et assaisonnez de la même façon que pour le chou.

Dans un emporte pièce alternez une couche de chou à la pomme, une couche de graines d'alfalfa germées, une couche de carotte.

Proposez une sauce soja sésame :

Mélangez :

2 c. à s. de purée de sésame (tahin)

2 c. à s. de jus de citron

1 cm de gingembre émincé

1 c. à s. de sirop d'agave ou d'érable (je l'ai oublié lors de l'atelier)

1 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. s. d'huile de sésame

Quelques gouttes de Tabasco ou piment en poudre

QUINOA AUX ÉPICES

Faites dorer à sec dans une grande poêle 2 verres de quinoa, quelques clous de girofle, 2 étoiles de badiane et un peu de cannelle. Rajoutez 4 verres d'eau chaudes salée, laissez cuire 7 min, couvrez puis laissez gonfler le quinoa sur feu très très doux. Dès que les filaments blancs sont sortis,...c'est cuit. Ajoutez un filet d'huile de sésame.

Présentez vos grandes assiettes complètes avec votre inspiration artistique du moment.

N'oubliez pas de parsemer le tout de différentes graines grillées : sésame, tournesol, noix de cajou...et de coriandre fraîche.