

## Belles assiettes de septembre



Pour 4 assiettes

### Crudités

Carottes râpées : sauce citron, orange, curry, huile d'olive, menthe, sel, poivre.

Salade verte

Radis en éventail

Tomates cerise

Betterave cuite découpée en étoile

Graines d'alfalfa germées

Mélange de graines grillées à sec : tournesol, sésame, courge...

### Galettes de Tofu

1. Mixez 500 g de tofu.
2. Hachez 1 oignon et 1 gousse d'ail
3. Mélangez le tout avec 2 c. à s. de sauce tamari (soja), 1 c. à s de tahin (purée de sésame), du curry et une c. à s. de gomasio (sésame grillé salé).
4. Formez des galettes dans vos mains mouillées et faites les dorer à la poêle.

### Paniers de flocons d'avoine

1. Mélangez 200g de flocons d'avoine petits avec 200 g d'eau, 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés. Ajoutez du sel, du poivre, de la muscade et du 5 épices.
2. Faites cuire à 200°C environ 20 min dans des petits moules. (ou en petites boules sur une feuille de papier sulfurisé)

### Nituké de légumes

1. Faites cuire une aubergine coupée en morceaux à la vapeur
2. Faites revenir 1 oignon, 1 gousse d'ail dans un peu d'huile d'olive, ajoutez 1 courgette, 1 pâtisson, 1 poivron jaune, 1 piment doux détaillés en bâtonnets. Rajoutez l'aubergine.
3. Laissez cuire à l'étouffée
4. Parsemez de graines grillées

### Pâte miso

1. Mélangez 1 c. à s. de miso d'orge avec 3 c. à s. de tahin, une échalote émincée et 2 c. à s. d'eau. Idéal sur du pain grillé ou pour accompagner nos petits paniers aux flocons d'avoine.

