



Burger aux noix et au tofu dans un manteau de sésame

Pour 4 personnes

220-250g de tofu
100g amandes finement moulues
150g champignons en boîte bien égoutté et hachée
1 Œuf
1 cs farine
1 cs sauce soja
1 pincée curry, paprika
Sel
1 gousse d'ail pressé
1 cc extrait de légumes
½ cc thym
Sésame
Huile de colza HOLL

Ecraser le tofu avec une fourchette et mélanger avec les autres ingrédients, sauf le sésame et l'huile.

Bien assaisonner.

Former de petits burger (mains humides) et les rouler dans le sésame.

Dorer lentement dans l'huile.



Poireaux-Courgettes-Curry

Pour 4 personnes

2 cs	huile d'olives
2	gousses d'ail pressé
20g	amandes effilées
2 cc	curry
1 prise	cannelle
250g	poireaux coupés en lamelles de 2 cm
250g	courgettes coupées en rondelles
	Sel
1.5dl	bouillon de légumes
	Zeste de citron râpé
1	Tomate coupée en dés (en saison)
	Persil haché
2 cs	demi-crème acidulée

Chauffer l'huile et y faire revenir l'ail et les amandes. Ajouter le curry et la cannelle et laisser s'imbiber.

Ajouter les poireaux et les courgettes, saler et étuver quelques instants.

Ajouter le bouillon et du zeste de citron.

Cuire env. 10min., ajouter la tomate, crème et persil.



Avocats avec taboulé de quinoa sauce moutardé

6 personnes

1-2 Avocats
Jus de citron
200g Quinoa tricolore
3 Tomates coupées en petits dés
20 Cornichons coupées en petits dés
3 poignées Craneberges ou raisins secs
Menthe frais ou basilique ciseler

Sauce :

1cs moutarde
1 cs Mayonnaise
3 cs jus de citron
1cs Ketchup hot
Sel

Rincer le quinoa puis mettre dans une casserole avec 4 dl d'eau salé. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire jusqu'à absorption de l'eau. Verser dans un bol et laisser refroidir.

Mélanger les ingrédients pour la sauce et mélanger avec le quinoa refroidi, et le reste des ingrédients.

Rectifier l'assaisonnement

Peler les avocats, les couper en deux et enlever le noyau, couper en lamelles et asperger de jus de citron.

Dresser sur une assiette en les accompagnant du taboulé de quinoa.

Beignets de lentilles épicés et raita concombre menthe ou aneth

150g lentilles corail
1 oignon coupé
3 gousses d'ail
½ bouquet coriandre fraîche
1 piment rouge
1 cc cumin en graines
½ cc curcuma
½ cc piment rouge en poudre
2 cc farine
Huile de colza HOLL pour saisir les beignets
Sel

Raita :

2 yaourt à la grecque
½ concombre râpé
Menthe fraîche ou aneth
1 pincée cumin en poudre
1 cs jus de citron
Sel, poivre

Rincer les lentilles et les **tremper** dans un grand volume d'eau froid **quelques heures**.

Egouttez les lentilles et mixer grossièrement, ajouter l'oignon, la coriandre, piment ail et sel et mixée encore afin d'obtenir une pâte homogène.

Ajouté les épices et la farine et laisser reposer environ 30 minutes. Former des boulettes (mains humides) et dorer dans l'huile sur les 2 faces.

Préparer la raita en mélangeant les ingrédients.

