

Alimentation Kousmine et SEP



RECETTES DU JOUR

par Mme Nathalie Sauthier, Conseillère en Nutrition et Santé
Jeudi 5 octobre 2017 - Genève

Alimentation Kousmine et SEP

Recettes du jour

Risotto crémeux à la courge

Ingrédients (pour 4 personnes)

320 g	riz rond complet bio et double quantité d'eau
3	échalotes
1 cs	bouillon végétal sans graisses en poudre bio ou de sel marin aux herbes
800 g	courge coupée en dés (si vous prenez du potimarron, pas besoin de le peler)
100 g	tofu râpé à la râpe à röstis ou de tofu aux herbes coupé en petits dés
2	branches de thym Ciboulette ou persil (facult.) Parmesan bio râpé (facult.)



Préparation

Mettre riz, eau, échalotes émincées et le bouillon ou le sel à cuire 30 min.
Mettre les dés de courge à cuire 12-15 min. (selon la grosseur, ils doivent être tendres) à la vapeur douce (max. 95°, panier vapeur, four vapeur, ...). Réserver quelques dés de courge qui seront rajouter crus juste en fin de cuisson pour donner du croquant.
Pendant ce temps, préparer la sauce cajou.

Sauce Cajou

3 cs purée de noix de cajou
1,5 dl bouillon végétal sans graisses bio ou sel marin aux herbes
Délayer délicatement au moyen d'un fouet la purée de noix de cajou dans le bouillon chaud (ne pas faire bouillir).

En fin de cuisson, ajouter au risotto le tofu, la sauce à base de purée de cajou et les dés de courge (cuits et crus), laissez chauffer légèrement.

Verser dans les assiettes et effeuiller du thym frais juste avant de servir, décorer éventuellement de brins de ciboulette ou persil effeuillé, et saupoudrer de parmesan râpé (facultatif).

BON APPETIT !!!