

Emincé de dinde au tamari

Pour 4 personnes
Préparation : 10mn

Cuisson 10mn

- 400g de filet de dinde

- 4 gousses d'ail

- 2 cuillérées

à soupe de tamari

- 2 cuillérées à

soupe d'huile d'olive

- 1 cuillère à café rase de gingembre frais haché

- Poivre

- 1 bouquet de coriandre

Détailler les filets de dinde en petits morceaux et déposez-les dans une poêle.

Eplucher et couper l'ail (enlever le germe), en petits bâtonnets, ajoutez-les à la dinde avec le tamari, l'huile d'olive, le gingembre. Mélanger et laisser macérer 1 heure ou plus. Vous pouvez aussi le faire cuire tout de suite.

Faire saisir à feu vif, puis finissez la cuisson à feu doux une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.

Poivrer. Ne saler pas, le tamari suffit. Parsemez de coriandre lavée et hachée.

La dinde moins grasse que le poulet contient des bons gras et aussi phosphore, fer, zinc. Tout pour plaire. Le tamari est une sauce de soja.

Acheter de la vraie sauce soja, tamari ou shoyu.

Vous pouvez aussi l'utiliser pour donner un goût nouveau à vos sauces de salade en le mélangeant à de l'ail ou du gingembre.

Source : <http://autrecuisine.canalblog.com>



Chou fleur au curcuma

Pour 4 personnes

Préparation : 15mn

Cuisson 18mn

- 1 chou fleur

- 1 oignon

- 1 cuillère à

soupe rase de

curcuma

- 3 tomates

- 2 cuillérées à

soupe d'huile d'olive

- 1 gousse d'ail

- 1 bouquet de ciboulette

- Sel, poivre

Laver et séparer le chou fleur en petits bouquets.

Le cuire à la vapeur 18mn à partir de l'ébullition, il doit rester un peu ferme.

Laver et couper les tomates en 2. Serrez les dans vos mains pour ôter les graines et l'eau de végétation et coupez-les en petits morceaux.

Eplucher et émincer l'oignon, le déposer dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire doucement 1mn, ajouter le curcuma, les tomates, l'ail épluché et émincé. Cuire 10mn, puis ajouter le chou-fleur pour l'enrober de sauce au curcuma et le réchauffer si besoin.

Parsemez de ciboulette hachée.

Ce légume intéressant car peu calorique est riche en fibres, en calcium, en vitamine C.

Faites le cuire à la vapeur juste ce qu'il faut pour préserver cette vitamine qui est détruite par une cuisson prolongée.



Le curcuma en plus d'apporter une belle couleur à vos plats (par ex. riz, pommes de terre, pâtes, lait de coco) est un très bon antioxydant. Il a de plus la réputation d'aider à digérer et d'être anti inflammatoire.

Achetez-le dans les magasins bio. Proposer à table des graines de sésame grillées et broyées, ou du Gomasio qui est un mélange de graines de sésame et de sel marin (boutiques bio).

Source : <http://autrecuisine.canalblog.com>

Recettes bio

Velouté de panais aux pommes et purée d'amande blanche

Pour 4 personnes

- 1 oignon

- huile d'olive

- 4 panais

- 1 pomme douce

- 2 c. à soupe de purée d'amandes blanche

Éplucher l'oignon et le couper en rondelles. Le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive.

Brosser les panais et les couper en morceaux. Épépiner la pomme et la couper également. Les ajouter dans la casserole et couvrir avec 1 litre et demi d'eau. Saler et poivrer. Cuire jusqu'à cuisson complète des panais. Mixer la soupe en ajoutant la purée d'amande blanche qu'il faut éviter de cuire.

Source : <http://whats-for-dinner.info>

Cake aux noix et aux dattes

Pour 8 personnes

Préparation : 20mn

Cuisson : 40mn

- 25cl de lait entier ou
demi écrémé

- 80g de sucre blond

- 60g de beurre

- 125g de farine blanche 65

- 125g de farine intégrale T150

- 1 sachet de levure à gâteaux

- 1 oeuf

- 175g de dattes dénoyautées

- 60g de cerneaux de noix concassés
grossièrement

Préchauffer le four à 180° - Th. 6

Ouvrir les noix et cassez-les en morceaux pas
trop petits. Détailler les dattes en petits dés.

Déposer le lait et le sucre dans une casserole,
chauffer doucement et ajouter le beurre en
morceaux pour le faire fondre, puis incorporer
les dattes. Laisser tiédir.

Dans un récipient, mélanger la levure et les 2
farines, verser le lait avec les dattes, en remuant,
jusqu'à ce que tout le liquide soit incorporé, puis
ajouter l'œuf battu à la fourchette. Lorsque tout
est bien homogène, ne travailler plus la pâte.

Ajouter les noix. Mélanger doucement.

Verser la pâte dans un moule à cake beurré de
24cm de long. Cuire 40mn. La lame d'un
couteau piquée au centre doit ressortir sèche.

Laisser refroidir dans le moule.

Il est préférable de mettre un papier sulfurisé
dans le moule, il régularise la chaleur pendant la
cuisson, et le pain monte mieux. Ne jamais
laisser en attente avant cuisson, un gâteau qui
contient de la levure.

Source : <http://autrecuisine.canalblog.com>



Salade de lentilles au tofu doré

Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson 30mn et 5 mn

- 200g de lentilles vertes

- 1 oignon moyen

- 5cm d'algue kombu

(facultatif)

- 150g de tofu nature

- 1 cuillère à café rase de gingembre râpé

- 1 carotte

- 1 cuillère à soupe de shoyu (sauce soja)

- 1 cuillère à café d'huile d'olive

- 1 cuillère de vinaigre de cidre

- 3 cuillères d'huile d'olive

- Persil

- sel, poivre

Eplucher l'oignon et le couper en quatre. Laver
et cuire les lentilles recouvertes d'eau avec
l'oignon et le morceau d'algue kombu. Pas de
sel. Cuire 30mn (voir instructions sur le
paquet).

Lorsqu'elles sont cuites, égouttez-les, mais
gardez 4 cuillères à soupe d'eau de cuisson.
Déposer les lentilles avec eau de cuisson et
oignon dans un saladier, ajouter le gingembre et
la carotte râpée. Si vous avez utilisé l'algue
kombu, découpez-la en tout petits morceaux et
ajoutez-la aux lentilles.

Découper le tofu en lamelles et déposez-le dans
une poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive
et 1 cuillère à soupe de shoyu. Lorsqu'il est
doré, ajoutez-le aux lentilles.

Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive et
le vinaigre de cidre et verser sur les lentilles,
ajouter le persil lavé et haché, mélanger.

Si vous n'êtes pas habitué aux algues, vous
pouvez remplacer l'algue Kombu par 1 cuillère



à café de paillettes d'algues vendues dans les
boutiques bio sous l'appellation « mélange du
pêcheur ». Les algues ajoutées à la cuisson des
légumineuses en ramollissent les fibres. Elles
sont riches en calcium, minéraux et vitamines.
La lentille est un aliment énergétique, la plus
digeste des légumineuses. Riche en fibres, fer,
zinc, en minéraux et vitamines du groupe B.

Source : <http://autrecuisine.canalblog.com>

Recettes bio

Brunoise de légumes, fumet marin et miso blanc

Pour 4 personnes

- 1 carotte

- 1 navet

- 100 g de courge butternut

- 1 oignon

- 1 c. à soupe d'algues en paillettes (mélange
dulse, laitue de mer, nori)

- 1 c. à soupe de shiro miso

- 2 c. à soupe de sauce soja (shoyu ou tamari)

Préparer les légumes et les couper en tous petits
dés.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans 1
c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes.

Ajouter les autres légumes. Mélanger et couvrir
d'eau. Ajouter les paillettes l'algue et laisser
cuire 5 minutes.

Délayer le shiro miso dans une louche de
bouillon et l'ajouter au contenu de la casserole.

Ajouter la sauce soja et servir.

Source : <http://whats-for-dinner.info>