



Salade de chou rouge

Ingrédients pour 4 personnes :

3 carottes - ¼ de chou rouge - 1 oignon rouge - 1 piment vert doux ou 1 petit piment épépiné - 1 petit bouquet de persil - 1 petite boîte de lentilles en conserve au naturel - 4 c à s d'huile d'olive - 2 c à soupe de vinaigre 1 c. à café de moutarde - Sel et poivre



Préparation :

Préparez les légumes. Epluchez et râpez les carottes. Emincez le chou rouge. Pelez et ciselez l'oignon rouge. Rincez, séchez et effeuillez le persil. Egouttez et rincez les lentilles. Epépinez el piment vert et hachez-le.

Réalisez la sauce. Fouettez l'huile, la moutarde et le vinaigre dans un bol.

Assemblez. Déposez tous les légumes dans un saladier. Salez et poivrez. Nappez de sauce, mélangez et servez.

Brandade de cabillaud

Ingrédients pour 4 pers :

- 500g de cabillaud
- 500g de p. de terre à chair farineuse
- ½ citron
- 4 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil plat
- 50g de noix de cajou, 1 noix de gingembre frais, 1 bâton de cannelle, poudre de cardamome, 4 épices, 1 c à soupe de coriandre moulue, curcuma, sel et poivre



Préparation :

Hacher et mixer le gingembre, l'ail, la moitié des noix de cajou et la moitié des oignons. Dans un bol, mélanger cette préparation avec un verre d'eau et une pincée de sel. Emincer les blancs de poulet et mélanger avec la marinade. Laisser reposer au frais pendant une heure.

Hacher le reste des oignons et les faire revenir dans 1 c à s d'huile avec ½ c à café de poudre de cardamome, une pincée de 4 épices et le bâton de cannelle, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter le poulet mariné et laisser mijoter jusqu'à évaporation du jus. Ajouter le yaourt nature, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à sur feu très doux. Mélanger le reste des noix de cajou, la crème fraîche et 1 c à soupe de curcuma et verser sur le poulet.

Vérifier l'assaisonnement et laisser mijoter encore 5 minutes.

Soupe de poire

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 poires mures, le jus d'1 citron, 4 c. à café de miel, 2 yaourts brassés nature, ¼ de gousse de vanille

Préparation :

Taillez les poires pelées en gros dés. Faites-les cuire à feu doux 30 min avec 10 cl d'eau et le jus de citron. Laissez refroidir. Mixez-les avec le jus de cuisson.

Versez dans 4 verrines une cuillère à café de miel, puis la moitié d'un yaourt. Terminez avec une couche de soupe de poires. Parsemez de graines de vanille. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Bon à savoir : La choucroute et ses bienfaits insoupçonnés pour notre santé

Aliment bon marché, la choucroute, c'est-à-dire du chou fermenté coupé en lanières, comporte de multiples qualités nutritionnelles, une fois transformé. Ce légume particulier est à la fois peu calorique (90% d'eau), riche en vitamine C et en fibres. Mais son intérêt majeur est qu'il s'agit d'un probiotique au même titre que les laits fermentés.

La choucroute permet de renforcer nos défenses grâce à ses "bactéries amies" qui agissent sur la flore intestinale. Cette action est due à la "lacto-fermentation", c'est-à-dire la transformation du sucre du chou en acide lactique.

En somme, l'idéal pour prévenir les infections de l'hiver !