

Galettes de maïs avocat et surimi

Ingrédients (4 pers)

4 Galettes de maïs

1 avocat

1/4 d'oignon jaune

1 C à Café de jus de citron

1 C à Café rase + 1/2 cuillère à Café d'épices pour guacamole eu d'épices mexicains.

Surimi râpé

Paprika fumé

Déroulement

Préparer la mousse d'avocat : hacher l'oignon, puis le mettre dans le bol du mixeur et y ajouter l'avocat, le jus de citron, les épices, du sel et du poivre. Mixer jusqu'à obtenir la consistance désirée. Mettre dans un pot, filmer au contact et réserver au réfrigérateur jusqu'à utilisation (se conserve ainsi 48 heures).

Déposer 2 bonnes cuillères à café de guacamole sur chaque galette.

Puis répartir au-dessus 2 bonnes cuillères à café de surimi râpé.

Saupoudrer de paprika fumé.

Réserver au réfrigérateur.

Consommer après 1h30 de réfrigération et pas plus ! Sinon la galette ne sera plus bien croustillante.

Couscous végétarien de quinoa aux abricots et raisins secs

Ingrédients

Sarrazin, lentilles corail, quinoa rouge et graines de courge 750g

Abricot moelleux 250 g

Raisins secs 75g

Légumes pour couscous, 1 bocal

Sauce au Tofu ½ bocal

30cl de bouillon

2 Oignons- persil plat

Coriandre, cannelle, muscade, gingembre en poudre

2c à soupe huile olive

Sel

Déroulement

Peler et émincer finement les oignons. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir l'oignon à feu moyen jusqu'à ce que qu'il soit doré. Ajouter les épices, saler et verser le bouillon. Porter à ébullition, ajouter les abricots et les raisins et laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.

Verser les légumes pour couscous et la sauce au tofu dans une casserole et les faire réchauffer à feu doux à couvert en remuant de temps en temps.

Préparer le mélange sarrasin lentilles corail quinoa rouge graines de courge comme il est indiqué sur le paquet.

Mettre le mélange au centre d'un grand plat, l'entourer des légumes pour couscous. Ajouter par-dessus les abricots et les raisins et arroser du jus de cuisson des fruits secs. Servir aussitôt, parsemer de coriandre fraîche.

Crumble fraises banane au sarrasin

Ingrédients

45 g d'huile de coco
50 g de farine de sarrasin
50 g de flocons de sarrasin
30 g de sucre de coco
250 g de fraises
2 bananes (200 g)

Déroulement

Dans une petite casserole, faites fondre l'huile de coco.

Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons de sarrasin et le sucre. Versez l'huile fondue et mélangez bien.

Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en 2 ou 4 morceaux selon leur taille.

Pelez et coupez les bananes en rondelles.

Dans un plat à gratin, déposez les fruits. Versez la pâte à crumble sur le dessus. Faites cuire environ 15 min dans le four préchauffé à 180 °C.