



Au menu de l'assiette 107 :

Entrée: Salade de chou rouge aux raisins frais

Plat : Accras de potimarron, Chou frisé au wok, Purée de panais

SALADE DE CHOU ROUGE AUX

RAISINS FRAIS

Chou rouge 500 g
Raisins frais 100 g
Huile de colza et d'olive 5 càs
Vinaigre balsamique 1 càs
Tamari 2 càc

Mélanger les liquides de la sauce dans un saladier et râper très fin, à la mandoline, le chou, mélanger. Incorporer les raisins.

CHOU FRISÉ SAUTÉ AU WOK

Chou frisé 1
Huile d'olive
Tamari

Enlever une dizaine de feuilles extérieures du chou et les laver (garder le cœur pour une salade). Enlever la nervure centrale et tailler les feuilles en lanières de 5 mm d'épaisseur environ. Faire chauffer l'huile dans un wok (ou une sauteuse). Y jeter les lanières de chou et remuer sans arrêt pendant 5 min. Hors du feu saler au tamari, bien mélanger et mettre un couvercle. Servir environ 5 min plus tard.

ACCRAS DE POTIMARRON

Farine de pois chiches 150 g
Potimarron 280 g
Eau 120 ml
Piment
Citron 1 zeste
Bicarbonate de soude 1 càc
Sel
Huile de palme : pour la friture

Mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et ajouter l'eau en fouettant pour obtenir une pâte lisse.

Râper le potimarron grossièrement et l'incorporer ainsi que le zeste du citron. Faire chauffer l'huile dans une bassine à friture ou un wok.

Former grossièrement les accras avec 2 petites cuillères et les plonger dans l'huile chaude.

Les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et les égoutter.

PURÉE DE PANAIS

Panais 500 g
Bouillon de légumes en pâte 1 càc
Purée de cajou 1 càs bombée

Éplucher et tailler les panais en rondelles. Les cuire à l'étouffée dans 3 càs d'eau, 10 min, à très petit feu. Mixer tous les ingrédients ensemble.

