



Au menu:

Salade frisée, avocat et tartare d'algues à l'ail, chou frisé sauté au wok, galettes okara champignons, purée de lentilles corail et butternut

### SALADE FRISÉE

**Salade frisée** 1/2 petite  
**Chou chinois** la partie feuille  
**Huile de lin** 1 càs  
**Huile d'olive** 3 càs  
**Tamari** 1 à 2 càc  
**Ail écrasé** 1 petite gousse

Laver les salades.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les autres ingrédients dans un grand saladier.

Tailler les feuilles de frisée et celles du chou chinois et les ajouter à la vinaigrette. Mélanger.

### AVOCAT ET TARTARE D'ALGUES

**Avocats** 1/2 par assiette  
**Mélange de paillettes d'algues sèches** 30 g  
**Huile d'olive** 150 ml à 250 ml  
**Poudre de noisette ou d'amande déshuilée** 1 càs  
**Jus et zeste de citron** 1  
**Ail écrasé** 1 à 2 gousses

Mettre les algues dans un bocal.  
Les arroser de jus de citron, mélanger.  
Ajouter l'ail, le zeste et la poudre de noisette.

Couvrir d'huile et mélanger, fermer le couvercle.

Se conserve plusieurs semaines au frigo.  
Couper les avocats en 2 et les garnir de tartare d'algues.

### CHOU FRISÉ SAUTÉ AU WOK

**Chou frisé** 1  
**Huile d'olive**  
**Tamari**

Éliminer les feuilles extérieures abimées et prélever une dizaine de feuilles extérieures du chou.  
Les laver (garder le cœur pour une salade).

Enlever la nervure centrale de chaque feuille, les empiler, les rouler et les tailler en lanières de 5 mm de large 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 5 min plus tard.

Le chou n'est pas vraiment cuit.



### GALETTES OKARA CHAMPIGNONS

**Champignons de Paris** coupés en 4  
300 g

**Oignons** taillés en demi-rondelles épaisses 125 g

**Bouillon de légumes en pâte** 1 càc

**Graines de chia** 2 càs rases

**Farine d'oléagineux** 1 càs bombée

**Okara** 125 g

**Huile de tournesol oléique ou d'olive** (cuisson des galettes)

Mixer grossièrement les 5 premiers ingrédients.

Ajouter l'okara et bien mélanger mais sans mixer.

Laisser reposer 30 min au moins.

Former des boulettes, les aplatir et les cuire à très petit feu dans une poêle généreusement huilée.

### PURÉE DE LENTILLES CORAIL ET BUTTERNUT

**Lentilles corail** 200 g

**Eau** 370 g

**Courge butternut** épluchée et taillée en petits cubes 500 g (ou potimarron)

**Huile de coco** 50 g

**Muscade, sel et poivre**

Rincer et mettre à cuire, à petit feu, à couvert, les lentilles corail et l'eau. Placer par dessus la butternut (si les cubes ne trempent pas dans l'eau, ils cuiront à la vapeur), laisser bouillir 3 min, puis les mettre en MN 30 min ou les cuire à petit feu 10 min en remuant, puis 15 min sans source d'énergie, toujours à couvert.

Mixer tous les ingrédients en une purée homogène.

