

Nouille thaï aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- ½ poireau
- 1 carotte
- 2 courgettes
- 250 g de champignon de Paris
- 1 poivron rouge
- 1 paquet de nouilles chinoises
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1.5 cuillères à café de mélange 5 épices
- 3 cuillères de sauce soja

Préparation

- Détailler tous les légumes en fine julienne.
- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, y jeter les nouilles, dès que l'ébullition a repris, couvrir, éteindre le feu et laisser reposer pendant 4 min.
- Pendant ce temps, faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 mn, à feu très vif, ajouter les cinq épices et la sauce de soja.
- Égoutter les nouilles, les joindre aux légumes et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Les légumes sont salés par la sauce de soja, ne pas rajouter de sel. C'est un plat parfait pour les végétariens mais peut également être servi avec des escalopes de poulet ou des filets de poisson.

Les recettes de Kenny cuisinier aux P'tites Abeilles



Grandir au naturel

Gratin de courge au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1kg de courge butternut
- 2 gousses d'ail
- 300 g de crème de soja
- 100 ml de lait de coco
- 75 ml de lait de riz
- 2 cuillères à soupe de poudre à lever
- Muscade
- Graines de courge

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Retirer les graines du butternut, l'éplucher et le couper en grandes tranches. Réserver.
- Huiler et ailler un plat à gratin.
- Dans une casserole, mélanger la crème de soja avec le lait de coco.
- Eplucher et couper les gousses d'ail puis les ajouter au mélange avec la muscade.
- Saler, poivrer et laisser chauffer sur feu doux pendant 10 minutes.
- Disposer les tranches de butternut dans un plat allant au four et verser la préparation par-dessus. Enfourner pour 30 min.
- Retirer le plat du four. Mélanger ensemble la poudre à lever et lait de riz puis répartir sur le gratin.

Dahl de pois cassé

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 gr de pois cassés
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 2 petites carottes
- 1+1/2 cuillère à soupe de curry
- 1+1/2 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 cuillère à soupe de moutarde (*)
- Sel et poivre et huile d'olive

Réalisation :

- Lavez les carottes. Épluchez ail, oignons et carottes puis hachez-les finement.
- Dans une casserole large, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites revenir les légumes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Ajoutez les épices et faites les torréfier 2-3 minutes.
- Ajoutez les pois cassés, couvrez d'eau, couvrez la casserole, puis faites cuire à ébullition pendant 45 minutes.
- A l'issue de ce temps, ajoutez la moutarde, sel, poivre, mélangez et servez bien chaud.

(*) La moutarde apporte du liant et relève le plat. Si vous préférez, utilisez de la crème ou du lait de coco à hauteur de 100ml.