

Assiette YAKUZEN de printemps

Atelier cuisine au Petit Ney le 5 avril 2017

Cuisinières : Clémentine, Josiane, Denise,
Cuisinier : Gilles

Cheffe : Valérie Duvauchelle

à la photo : Martine

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>

Au printemps il faut réactiver le froid et réveiller la circulation des fluides corporels.

On privilégie la couleur verte et le goût acide mais sans excès au risque d'avoir un effet contre productif. On réveille toute la fonction digestive et on garde des éléments chauds car encore dans l'entre saison.

Mijoté de tofu et légumes sauce cresson

Ingrédients : 1 petit chou, 2 salsifis, 5 pommes de terre, 1 bloc de tofu dur de 400 g, 1 botte de cresson, 5 CS de Tahini, 5 CS de sauce soja, 5 CS de sucre cannes, 5 CS de vinaigre de cidre ou riz, ¼ feuille algue konbu,



250 g de riz rond semi complet, un peu de sésame.

Mettre à tremper la feuille konbu dans une hauteur de 1/3 d'eau de fait tout.

Faire précuire les pommes de terre à l'eau (Dita, qui ne se désagrège pas en purée) avec un peu de sel. Eplucher les salsifis et les précuire également séparément. Couper le chou en quatre, le poser au fond du fait tout et le cuire. Poser ensuite dans le fait tout tous les légumes avec le tofu couper en gros cubes. Faire la sauce en mixant le cresson, le tahini, la sauce soja, le vinaigre,

le sucre et un peu d'eau si nécessaire. Bien nettoyer le riz et le faire un peu tremper. Faire cuire à l'étouffée en commençant par une ébullition puis à feu doux dans un bol d'eau pour un bol de riz. Faire griller le sésame et le mouliner avant de le mettre sur le riz.

Salade de fèves et petits pois à la coriandre

Ingrédients : 500 g de fèves, 200 gr de petits pois, 1/2 bouquet de coriandre, 2 gousses d'ail, huile d'olive, sel

Ecosser fèves et petits pois, les cuire séparément en vérifiant qu'ils restent croquants, retirer la peau des fèves. Hacher un peu d'ail et faire l'assaisonnement avec juste un peu d'huile et de sel.

Pesto d'avocat à l'umeboshi

Ingrédients : 1 avocat mûr à point, 2 CS d'umeboshi, 1 CS de sauce soja, 4 CS d'huile d'olive, ½ gousse d'ail, 1 botte de radis

Mixer les ingrédients au robot puis tremper les radis en dips ainsi que quelques feuilles du chou.

