

Salade thaï et fruits rouges à la crème d'amande

Atelier cuisine au Petit Ney le 7 juin 2017

Cuisinières : Clémentine, Josiane et Lucile

Cuisinier : Gilles

Cheffe : Valérie Duvauchelle

à la photo : Martine

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



Bol complet de salade thaï

Ingrédients : 300 g de nouilles de riz, 150 g grosses protéines végétales ou 6 émincés de poulet végétal (boucherie végétale), 150 g de graines de soja germées, 1 poivron rouge, 300 g d'épinards, 3 oignons cébettes, 1 gros concombre, 1 bouquet de menthe, 1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de basilic, 200 g de cacahuètes, 2 carottes, 2 courgettes, poudre d'épices saté, huile d'olive

Sauce : 3 citrons verts, 3 CS sauce soja, 1 branche de gingembre frais, 6 CS de sucre complet, 6 gousses d'ail, 6 CS huile de sésame torréfié, sel, huile d'olive

Dans un wok sinon à la poêle faire revenir les protéines ou les émincés avec un peu d'huile d'olive. Si elles sont déshydratées on les aura préalablement ramollies à l'aide d'un peu d'eau chaude mélangées avec une CS de miso brun et d'un trait de sauce soja et 3 CS d'huile d'olive.

Ajouter de la sauce soja pour leur donner une couleur légèrement brune et les épices saté, réserver. Dans la poêle mettre un filet d'huile de sésame puis après avoir découpé en filets les carottes et courgettes les faire sauter avec un peu d'eau (si wok sinon à l'étouffée).

Découper et émincer le poivron, les oignons, le concombre et les épinards.

Faire sauter les cacahuètes et les écraser au mortier ou à la pierre. Faire cuire les nouilles selon les instructions et ajouter un peu d'huile de sésame pour qu'elles ne collent pas.

Rapper le gingembre, écraser les gousses, presser les citrons puis ajouter de l'huile de sésame et sel, rectifier avec sauce soja éventuellement. Ciseler de la coriandre. Mélanger le cuit avec le cru verser sur les nouilles ajouter la sauce et parsemer de coriandre et de cacahuètes.



Crème d'amande aux fruits rouges

Ingrédients : 600 ml de lait d'amande, 1 CS de purée d'amandes ou de noix de cajou, 40 g de concombre épépiné, fruits rouges, 1 bouquet de menthe, 2 CS de jus de citron, 8 cc de sirop de riz ou agave, 15 à 20 g d'arrow root, 70 g de sucre blond non raffiné, 2 poignées d'amandes effilées grillées.

Faire une « salsa » (tout est coupé en petits morceaux) en mélangeant les fruits, le concombre en dés, la menthe, le jus de citron, le sirop et laisser mariner.

Réchauffer le lait d'amande avec la crème d'amande dans une casserole et sucrer. Diluer l'arrow root dans un peu d'eau froide et ajouter le au lait quand celui-ci est sur le point de bouillir. Continuer encore 2 mn environ et laisser tiédir.

Faire griller les amandes effilées. Prendre plusieurs verres et au fond mettre 50 g de fruits, 75 ml de crème d'amande, une autre couche de salsa et saupoudrez d'amandes effilées



Valerie Duvauchelle

<http://lacuisinedelabienvieillance.org>