

← HIVER



GRANNY'S GUSTO

Douce crème de panais au millet et aux haricots blancs

INGRÉDIENTS

- 25 gr de millet
- Un petit panais (+- 100 gr)
- 50 gr d'haricots blancs pré-cuits
- 1,5 cuillère à soupe de miso blanc (shiro miso)
- Quelques algues pour la présentation (wakame (photo), salade de mer, dulse ou spaghetti de mer)

PRÉPARATION

- Coupez le panais en dés.
- Ajoutez le panais au millet et cuisez l'ensemble dans le double de volume d'eau légèrement salée (+- 150 ml).
- Laissez mijoter 20 à 25 minutes à feu doux.
- Rassemblez tous les ingrédients ensemble et mixez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.
- Étalez la crème sur du pain et parsemez d'algues.

PRINTEMPS →



RADISH RELISH

Tapenade fraîche aux fanes de radis

INGRÉDIENTS

- Les fanes d'une botte de radis (+-50 gr)
- 60 gr de graines de courge
- Quelques tiges de persil (+-2 gr)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre (de cidre) ou une prune umeboshi sans pépins ou 2 cuillères à café de pâte d'umeboshi
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 gr de tofu
- Sel & poivre
- Des graines germées pour la présentation (ex: germes de luzerne)

PRÉPARATION

- Lavez les graines de courge dans une petite passoire et torréfiez-les dans une poêle à sec.
- Lavez les fanes de radis et le persil.
- Coupez le tofu en dés.
- Mettez tous les ingrédients ensemble et mixez jusqu'à obtenir une tapenade verte et légère.
- Ajoutez de la luzerne germée au-dessus pour la décoration et savourez la tapenade sur du pain ou en dip.

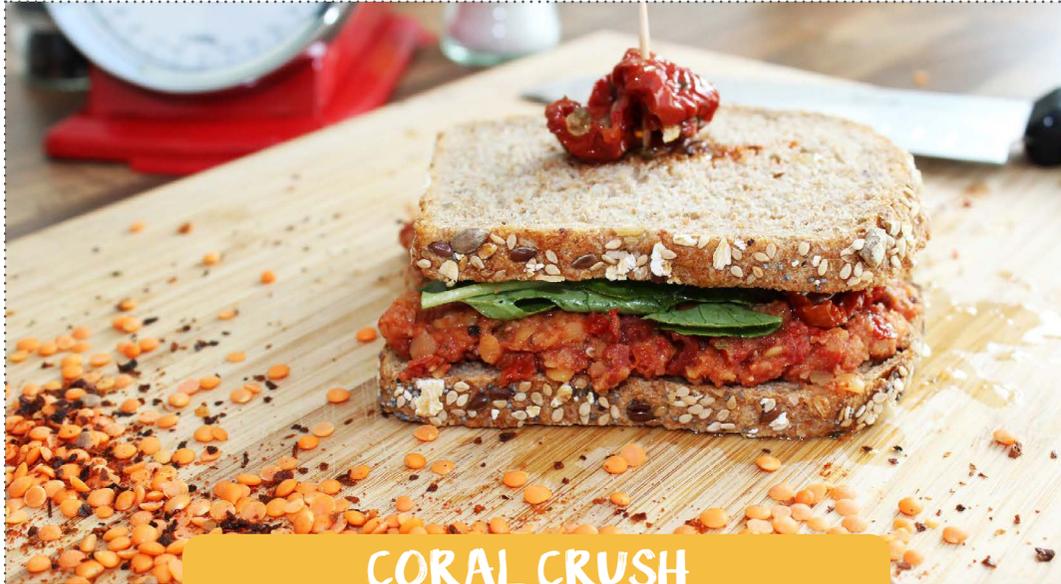


GOODPLANET.be



GOODPLANET.be

ÉTÉ



CORAL CRUSH

Tapenade de lentilles colorée aux tomates séchées

INGRÉDIENTS

- 100 gr de lentilles corail
- 6 cuillères à café de concentré de tomates
- 12 tomates séchées (100 gr)
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de piment en flocons
- Une pincée de sel

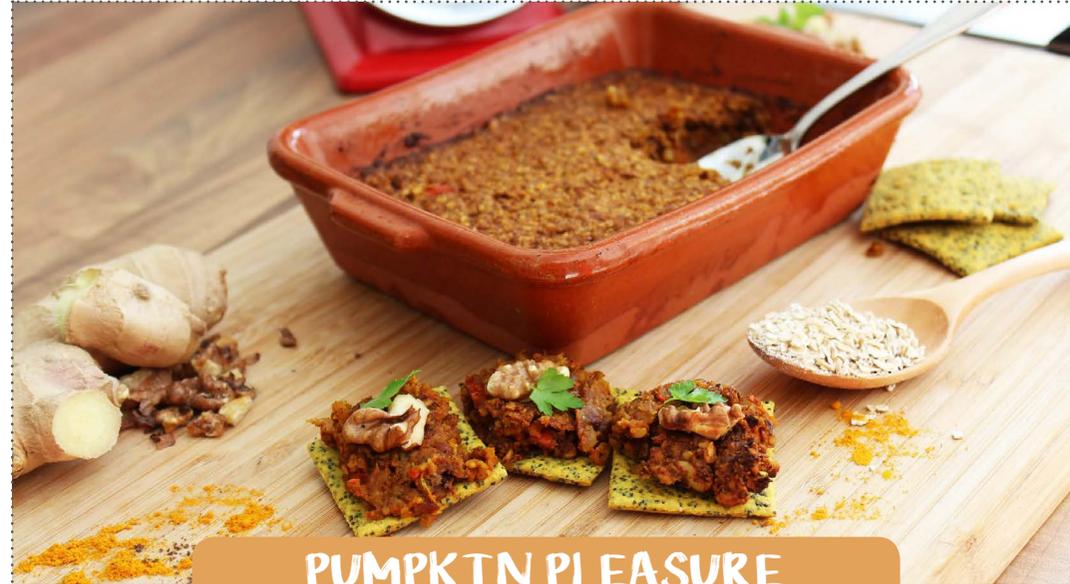
PRÉPARATION

- Cuisez les lentilles corail dans 350 ml d'eau salée pendant 10 minutes. Réservez.
- Coupez les tomates séchées en dés.
- Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une tapenade.



GOODPLANET.be

AUTOMNE



PUMPKIN PLEASURE

Pâté de potiron savoureux aux noix

INGRÉDIENTS

- 150 gr de potiron
- 50 gr de noix
- 5 cuillères à soupe de flocons d'avoine ou +- 50 gr de chapelure
- 2 cm de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1,5 cuillère à café de noix de muscade

PRÉPARATION

- Lavez les noix dans une petite passoire, séchez-les et torréfiez-les dans une poêle à sec.
- Coupez le potiron en dés d'environ 2 cm sur 2 et mettez les cubes dans une poêle avec de l'huile (par exemple de l'huile de sésame torréfié) jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
- Pelez et râpez le gingembre.
- Mettez tous les ingrédients ensemble et mixez rapidement.
- Faites chauffer le four à 180°C. Mettez la préparation dans un plat allant au four et enfournez pour +-40 minutes. Ajoutez un petit plat résistant à la chaleur et rempli d'eau dans le fond du four pour éviter que le pâté ne se dessèche.
- Décorez avec quelques noix laissées préalablement de côté.



GOODPLANET.be