



30 avril 2019 : Atelier printemps

Focus : détox

Fanny & Françoise

TABOULÉ AGRUMÉ PRINTANIER

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- une botte d'asperges vertes
- une botte de radis roses
- un citron
- un bouquet de persil plat
- 3 CS d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- Faire cuire le quinoa : mesurer 1 volume de quinoa pour 1,7 volume d'eau, les mettre avec une pincée de sel dans une casserole avec un couvercle, compter 10 min à partir de l'ébullition, couper le feu et laisser gonfler avec le couvercle pendant 15 minutes supplémentaires
- Éplucher et faire cuire les asperges (8 minutes à la vapeur ou 5 minutes dans de l'eau bouillante)
- Laver les radis et les couper en rondelles
- Préparer la vinaigrette : mélanger le jus du citron, l'huile d'olive, les persil plat haché, le sel et le poivre
- Une fois le quinoa refroidi, le mélanger avec les asperges coupées en rondelles, les rondelles de radis et la vinaigrette

CARPACCIO RADIS / BETTERAVES

Ingrédients

- Un radis noir
- 3 petites betteraves rouges crues
- 2 pamplemousse
- une cuillère à soupe de miel
- 4CS d'huile d'olive
- une poignée de ciboulette
- sel, poivre

Préparation

- Prélever le zeste des pamplemousses, lever les suprêmes (quartiers) d'un des pamplemousses, presser le jus de l'autre
- Éplucher et couper en fines tranches le radis et les betteraves
- Disposer joliment les radis, les betteraves et les suprêmes de pamplemousse dans une assiette très plate
- Préparer la vinaigrette : mélanger le jus de pamplemousse, son zeste, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre
- Recouvrir généreusement les tranches avec la vinaigrette, laisser reposer au moins 1h au frais
- Parsemer de ciboulette ciselée juste avant de servir

TARTINADE FRAÎCHE DE BETTERAVE

Ingrédients

- 2 betteraves rouges cuites
- 4 CS de maquée (ou de petits suisses)
- une CS de jus de citron
- une poignée de ciboulette
- sel, cumin

Préparation

- Faire cuire la betterave rouge (30 minutes à la cocotte-minute ou 2h30 dans de l'eau bouillante)
- L'éplucher, la mixer avec le reste des ingrédients
- Laisser reposer au frais au moins 1h

NAAN AUX HERBES

Ingrédients

- une tasse de farine
- une tasse de yaourt
- une cc de levure chimique
- une pincée de sel
- une CS d'herbes au choix : romarin, persil, ciboulette, sauge, thym, origan, basilic...
- une gousse d'ail pressée

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients à la main jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle plus aux doigts (si nécessaire, rajouter un peu d'eau si c'est trop sec, un peu de farine si ça colle)
- Étaler en disques d'environ 10 cm de diamètre
- Faire cuire de chaque côté dans une poêle pas trop chaude