

# Les fiches recettes de *la Cuisine de Fred*

## Buddha bowl

### **Ingrédients possibles :**

- **1 Des légumes frais**, selon la saison et votre préférence : carottes râpées, radis, cèleri boule râpé, épinards, chou rouge ou frisé ou chou kale, roquette, salade, 1/2 avocat un peu ferme, de la betterave rouge cuite, une fleur de brocoli, des graines germées, etc.



- **2 Une céréale** de préférence sans gluten : du quinoa, du riz brun, etc.



- **3 Une protéine végétale** (légumineuse) : des haricots rouge ou blanc, flageolets, des lentilles, du houmous, du guacamole, des fallafels, etc.

- **4 Des oléagineux et des graines** : des noix, des amandes, des graines (courges, tournesol, de chia, graines de sésame, etc.), de la spiruline, etc.

- **5 Des algues** fraîches ou en sèche ou en poudre si vous souhaitez un apport supplémentaire en protéines.

- **6 Pour assaisonner une sauce :**

*Vinaigrette au tahin*: est un must: tahin + vinaigre de cidre + paprika.

*Vinaigrette classique*: huile d'olive + vinaigre ou jus de citron et 1 filet d'huile d'olive.

*Sauce cacahuète* : 50 g de purée de cacahuète, 1/2 yaourt, 10 g de vinaigre de cidre, un peu de jus de citron et 20 g d'huile d'olive, sel & poivre. On mélange le tout et le tour est joué !

- **7 Extra** : des fruits cuits (crus, ils perturberaient la digestion), des fleurs comestibles, un œuf mollet ou dur, on peut aussi rajouter des plantes aromatiques comme la coriandre, le persil ou la ciboulette. Mais aussi quelques raisins de Corinthe ou autres fruits confits.

**Préparation :** Cuire les **œufs durs** dans de l'eau frémissante pendant 9 mn. Videz l'eau et tapotez l'œuf dans la casserole pour casser la coquille. Remplissez la casserole d'eau froide pour refroidir les œufs. On lave **la salade**. On coupe le **chou rouge ou frisé** en fines lanières. Râper **les carottes** et **le céleri rave**. Couper **la betterave** en petits cubes. **Le brocoli** cuit et les feuilles de **choux kale** émincées Assaisonner les légumes avec la sauce comme vous le souhaitez. Dénoyauter l'**avocat** puis coupez en lamelles. Enlevez ensuite facilement « la peau ». Citronnez-les afin d'éviter qu'elles noircissent. Couper **les fruits confits** en lamelles et ciseler **les herbes aromatiques**.

Faites tremper les pois chiches ou les haricots rouges ou blancs pendant 10 heures puis les cuire selon le temps pour chacun. Faites cuire les lentilles (18 mn), **le riz** (10 à 20 mn selon variété), **le quinoa** (12 mn)



## Falafel (au four en 30 mn SANS friture)

Temps de préparation: 10 mn

Temps de cuisson: 20 mn

Rendement: 9-12 falafels

**Ingrédients :** 2 tasses de lentilles cuites, 1 poignée (environ une tasse) de feuilles de coriandre fraîche, 1 poignée (environ une tasse) de feuilles de persil frais, piment d'espelette, 1 à 2 càS d'huile d'olive, 1 à 2 gousses d'ail, 1 càC de jus de citron, 1 càC de sel, 1 à 2 càS de farine ou une farine sans gluten si nécessaire

**Préparation :** Préchauffez le four à 170 degrés. Mélanger tous les ingrédients sauf la farine dans un mixer jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés. Le mélange doit former des miettes semi-sèches qui collent ensemble lorsque vous les appuyez.

Incorporer la farine - une seule cuillère à soupe à la fois, jusqu'à ce qu'elle soit juste assez sèche pour être manipulée. Former 9 galettes et cuire au four 18 minutes. Retirer du four et utiliser dans les salades, sandwichs, bols, etc. Réfrigérer quelques jours ou congeler.

**Notes:** Pour les lentilles, ne pas trop les cuire. Elles auront une texture pas trop humide et pâteuse pour faire des galettes