



Menu

Entrée

Carpaccio de potiron

Plat

Risotto à truffe
et son parmesan de courgette

Dessert

The King cake poire et châtaigne



COCKTAIL OU MOCKTAIL



MUSIQUE : CRAZY, ALANIS MORISSETTE

4 PERS. | 15 MIN.

INGRÉDIENTS DU COCKTAIL



- 1 coing
- 1/2 poire
- Un peu d'eau de Spa
- Champagne

PRÉPARATION DU COCKTAIL

Lavez le coing de leur duvet (vous pouvez garder la peau s'ils sont certifiés bios), coupez-les en petits morceaux

Lavez la poire, coupez-en la moitié en petits morceaux.

Mixez les morceaux de fruits, et rajoutez environ 5 à 10 cl d'eau de Spa.

Mixez à nouveau.

Avant de servir vos coupes de champagnes, rajoutez un fond de votre préparation.



INGRÉDIENTS DU MOCKTAIL

- 2 coings
- 2 poires
- 5 radis
- 50 g de feuilles de blé
- Un peu d'eau de Spa
- Champagne



PRÉPARATION DU MOCKTAIL

Lavez et découpez vos fruits, puis mixez-les avec l'eau de Spa jusqu'à obtenir un jus homogène.

Servez !

VARIATION DE NOIX GOURMANDES

MUSIQUE : WALK LIKE AN EGYPTIAN, THE BANGLES

4 PERS. | 10 MIN.



INGRÉDIENTS

- 50 g de baies de Goji
- 50g raisins Sultana
- 50g de Graines de tournesol
- 50g graines de potirons
- 50g de grains de maïs pour pop-corn
- 50g de noisettes
- 150g de noix
- 50g de châtaignes décortiquées
- Sel de l'Himalaya
- Tamari
- 4 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 60 degrés.



Dans une poêle avec un peu d'huile, faites revenir votre maïs à pop-corn jusqu'à ce que tous les grains ont éclaté.



Prenez une plaque de four et mettez-y tous les pop-corn. Rajoutez 2 c. à s. d'huile d'olive, et mélangez avec vos mains propres.

Saupoudrez d'une pincée de sel, 1 c. à s. de tamari ; mélangez avec vos mains (toujours propres).

Mettez au four entre 20 et 25 minutes maximum en remuant de temps en temps.



Laissez refroidir. Une fois que vos graines sont totalement refroidies, rajoutez les baies de goji et les raisins Sultana.

HOUMOUS DE POIS CHICHES GRENADE AU BASILIC ET CITRON VERT

MUSIQUE : STOLEN DANCE, MILKY CHANCE

4 PERS. | 10 MIN.

INGRÉDIENTS



- 1 boîte de pois chiches au naturel (400 g)
- 1 grenade entière
- Quelques feuilles de basilic
- 1 citron jaune
- 2 citrons verts
- Accompagnement au choix (légumes, chips au four, pain)



PRÉPARATION

Passez vos pois chiches sous l'eau. Mixez les pois chiches, les grains de la grenade, le basilic et le jus de vos citrons jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Présentez votre houmous dans un grand bol avec quelques feuilles de basilic, et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

À déguster avec des légumes croquants, des chips de maïs, un pain croustillant, des chips de pomme de terre bleue.



TACOS DE SUCRINE

MUSIQUE : COMME MOI, CLARA LUCIANI

4 PERS. | 25 MIN.



INGRÉDIENTS

- 12 feuilles de sucrine
- 2 petites mangues
- 2 grosses tomates
- Ail
- ½ Oignon rouge
- 200 g de tofu coupé en dés
- 1 poivron rouge
- 2 jus de citron vert
- 150 gr de yaourt de coco
- 1/2 c. à s. de piment d'Espelette
- 1/2 c. à s. de cumin en poudre
- ½ cuillère à soupe d'origan en poudre

PRÉPARATION

Installez vos feuilles de sucrine dans un plat. Nettoyez et coupez en petits dés les légumes, l'ail et l'oignon.



Dans une poêle, faire revenir doucement le tofu. Mélangez le jus des citrons avec les épices et le yaourt de coco. Ajoutez les légumes au tofu, puis versez la sauce citron coco. Bien mélanger.

Répartissez le mix de légumes dans les feuilles de sucrine à l'aide d'une cuillère.

Dégustez sur les musiques de Carlos Santana, éventuellement un sombrero sur la tête.

Option : blancs de poulets bio à la place du tofu.



ENTRÉE



CARPACCIO DE POTIRON

MUSIQUE : SHADES, KRIS DANE

6 PERS. | 20 MIN.



INGRÉDIENTS

- 2 petits potirons ou potimarrons
- 1 morceau de gingembre
- 1 Citron vert
- Huile d'olive
- 1 bouquet de Coriandre
- Quelques graines de cumin
- Sel de l'Himalaya
- Poivre blanc



PRÉPARATION

Coupez les potirons ou potimarrons en très fines tranches.



Faire cuire 3-4 minutes dans de l'eau bouillante.

Enlevez les graines et placez ces tranches sur une assiette en forme d'éventail.

Mélangez l'huile avec un peu de sel, un peu de poivre, le cumin, le gingembre et la coriandre hachés finement et le jus de citron. Versez délicatement cette superbe vinaigrette sur le carpaccio, avant de servir et déguster sans modération.

Vous pouvez rajouter, si vous le souhaitez, des grains de grenade pour rehausser la couleur de votre plat.



#EAT4CHANGE



RISOTTO À LA TRUFFE ET SON PARMESAN DE COURGETTE

MUSIQUE : HANUMAN, RODRIGO Y GABRIELA

6 PERS. | 30 MIN.



INGRÉDIENTS

- 6 boules de burrata
- 400 g de risotto
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de porto blanc
- 1 Bouillon de légumes
- 1 courgette
- 1 échalote
- Pecorino à la truffe râpé
- Huile de truffe blanche ou noire
- Quelques pleurotes
- Sel et poivre



PRÉPARATION

Tout d'abord, préparez votre bouillon de légumes.
Râpez la courgette comme du parmesan.



Chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole.
Ajoutez l'échalote, laissez revenir 3 minutes environ, jusqu'à ce que l'échalote soit transparente.

Ajoutez le riz et l'huile d'olive restants, mélangez le risotto pendant quelques minutes à feu vif, puis verser doucement le porto blanc. Dès que le porto est évaporé, ajoutez une louche de bouillon sur le riz, couvrez, et remuez régulièrement jusqu'à ce que l'eau soit totalement absorbée par le risotto (rajoutez de temps en temps un peu de bouillon ; le risotto ne doit pas être trop al dente mais légèrement fondant).
Assaisonnez à votre goût avec le sel et le poivre.

Lavez les pleurotes, puis faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive
Rajoutez la courgette au dernier moment pour donner une jolie couleur verte à votre risotto. Mélangez bien. Servez vos assiettes de risotto, déposez quelques pleurotes, vos burrata au centre de l'assiette, un filet d'huile de truffe, et enfin, parsemez de parmesan.



Option poisson : le tilapia ira parfaitement avec ce risotto, pour un doux mélange entre terre et mer. Faites-le cuire en papillote pendant 20 minutes, avec du citron jaune, du sel de l'Himalaya, et de l'huile d'olive.

THE KING CAKE POIRE ET CHÂTAIGNE

MUSIQUE : ANGEL, AEROSMITH



8 PERS. | 15 MIN. PRÉPARATION | 30 MIN. CUISSON



INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de pois chiche
- 50 g de farine de sarrasin
- 50 g de poudre d'amande
- 1 c. à s. de bicarbonate de soude
- 1 c. à s. de sirop d'agave cru
- 30 ml d'huile d'olive
- 2 c. à s. de yaourt de coco
- 1 c. à s. de purée de châtaignes crues
- 10 cl de jus de poire
- 2 œufs
- 195 ml de lait d'amande
- 1 poire



PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 degrés.



Mettez tous les ingrédients secs dans un saladier.

Enlevez la peau, puis pochez la poire.

*Pour pocher une poire : portez à ébullition vos poires épluchées dans une casserole contenant de l'eau, un peu de vanille, du poivre, du citron et quelques cuillères à soupe de sucre. Laissez cuire pendant une dizaine de minutes sur un feu frémissant, puis laissez-les refroidir dans le sirop.

Fouettez les œufs. Ajoutez le sirop d'agave, l'huile et un peu de lait. Rajoutez progressivement à cette mixture le mélange sec, en délayant avec le lait pour obtenir une pâte bien lisse.

Pour finir, rajoutez la purée de châtaigne et le jus de poire. Coupez la poire en petits dés et les rajoutez-les au mélange. La pâte ne doit pas être trop liquide.



Versez la pâte dans un moule. Enfournez à 180 degrés pendant 30 minutes en vérifiant régulièrement la cuisson.

Variante : Vous pouvez rajouter des pépites de chocolat fairtrade ou de la vanille en poudre (environ 70 g) avant de mettre la préparation au four.