

Green Soup'

Ingredients/4 pers

6 asperges vertes

100g petits pois frais ou surgelés

2 poignées pousses épinards

2 pommes de terre nouvelles

1 cébette

80 g petit épeautre

Si possible 4 tiges ail des ours (à défaut

2 cas ail des ours déshydraté)

200g tofu ail des ours ou nature

huile d'olive

sel et poivre

bouillon légumes

1 jus citron

1/3 cc curcuma en poudre

coriandre fraîche

En cuisine

La veille de la recette tremper le petit épeautre 12h.

Le jour J, laver et éplucher les légumes.Émincez la cébette. Cassez les tiges d'asperges à l'endroit où elles cassent naturellement à la main.

Coupez les pommes de terre en petits cubes.

Dans la soupière inox ou céramique, versez l'huile d'olive. Ajouter la cébette émincée et cuire 6 minutes. Ajouter le curcuma, le petite épeautre, couvrez de bouillon à niveau et cuire 15 min.

Ajouter les pommes de terre et prolongez la cuisson 10 min.

Ajouter l'ail des ours, les épinards, asperges en petits tronçons, petits pois, jus de citron, sel et poivre.

Cuire 5 min et ajouter le tofu en cubes.Prolongez la cuisson 10 min.

Servez et parsemez de coriandre.

Rostis de carottes fanés

Ingrédients / 4 personnes

250g de carottes fanés

250g de patate douce crue

1 échalote ou 1 cébette

1 gousse d'ail

2 oeufs

sel et poivre

fanés de carottes

2 cas de féculé au choix ou farine

sans gluten

En cuisine

Si cuisson au four : préchauffer le four à 190 degrés. Éplucher et râper les carottes, conserver les fanes bien lavées et séchées. Râper la patate douce.

Émincer l'échalote, écraser la gousse d'ail. Ciseler finement les fanes après avoir enlevé les tiges les plus fermes. Prélever 6 cas de fanes ciselées.

Rassembler tous les ingrédients dans un bol et ajouter les oeufs battus en omelette.

Mélanger soigneusement.

Sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, déposer des petites galettes pas trop épaisses.

Enfourner 25 à 30 min.

Pour la cuisson à la poêle, former les galettes et cuire dans un peu d'huile d'olive, à feu moyen 3 à 4 minutes de chaque côté. Dégustez.

Poireaux, endives et asperges sauce vitalité aux algues et citron

2 poireaux

2 endives

6 asperges vertes ou blanches

Sauce Vitalité

1 grosse échalote

Huile d'olive

1 cas de Tamari (sauce soja)

1 citron

1 gros bouquet d'herbes fraîches au choix

2 cas de tartare d'algues ou algues en paillettes

Poivre du moulin

En cuisine

Laver les légumes.

Couper en deux les poireaux, les endives.
Casser la partie ferme des asperges vertes ou
éplucher les asperges blanches.

Faire cuire les légumes avec l'échalote dans sa
peau 8 à 10 minutes selon la taille des asperges
et réserver.

Une fois l'échalote un peu refroidie, l'émincer.
Préparer la sauce vitalité.

Réunir tous les ingrédients dans un bol.

Déposer le bol sur le tamis et cuire 10 min.

Napper les légumes de sauce et déguster avec
un bon pain aux farines anciennes, des eoufs
mollets cuits au Vitaliseur 5,30 min.

Green Taboulé Cru au chanvre et Spiruline

Ingrédients /2 pers

100g de millet

1/2 petit chou fleurs

1/2 petit brocoli

1 grosse carotte ou 2 petites

50g de graines de chanvre

1 cas de Spiruline en paillette

80 g de féta

Herbes fraîches au choix

1/2 cc de gingembre en poudre ou 1 cm de

gingembre frais râpé

2 cas d'Amandes et noix du Brésil

2 cas de graines de courge

1 citron

Huile d'olive et chanvre

sel et poivre

En cuisine

La veille, tremper le millet dans un grand volume d'eau.

Le jour J, rincer abondamment le millet et le cuire. Égoutter et réserver.

Laver et détailler le chou fleurs et brocoli en sommités. Bien les sécher. Réserver.

Éplucher la carotte et la couper en rondelles.

Dans un robot ménager, déposer :

- les sommités de chou fleurs et brocoli
- la carotte en rondelles
- les herbes fraîches
- les amandes et noix du Brésil
- le gingembre

Pulser 5 secondes environ. Rassembler et répéter l'opération 3 ou 4 secondes de plus.

En cuisine

Déposer le contenu du bol dans un grand saladier.

Ajouter le millet refroidi.

Ajouter la fêta émiettée, le jus du citron, les graines de chanvre et la Spiruline.

Ajouter enfin l'huile d'olive, sel et poivre.

Mélanger le tout une dernière fois, servez bien frais.

Quinotto de Printemps au curcuma

Ingrédients / 2 à 3 personnes

6 asperges vertes fines

100g petits pois frais ou surgelés

50 g de fèves fraîches ou surgelées

150g de quinoa

1 échalote

30 cl de bouillon de légumes (bouillon Indien

Chic des Plantes recommandé)

1/3 cc curcuma

sel et poivre du moulin

2 cas de yaourt végétal au choix ou chèvre,

brebis

1 cs d'huile d'olive

Herbes fraîches

Graines de chanvre en option

2 cas de parmesan végétal

En cuisine

La veille de la recette, tremper le quinoa dans un grand volume d'eau.

Le jour J, rincer le quinoa abondamment 2 fois.

Dans un premier temps, laver les asperges, écosser les petits pois et fèves.

Cuire les asperges 5 min sur le tamis, ajouter les fèves et petits pois, prolonger la cuisson de 4 min et réserver.

Verser 1 cas d'huile d'olive dans la soupière du vitaliseur. Ajouter l'échalote émincée finement et cuire 5 à 6 min.

Ajouter le quinoa, le curcuma et mouiller de bouillon à niveau. Mélanger. Cuire 11 à 12 min environ.

Une fois le bouillon absorbé, ajouter le yaourt végétal ou non.

Mélanger délicatement.

Déposer les légumes cuits sur le quinoa.

Parsemer d'herbes fraîches, de graines de chanvre et parmesan végétal, poivrer.

Déguster.