

Salsifis caramélisés et sautés aux amandes

Ingrédients:

- 600 g de salsifis
- 1 cuil. à café d'ail
- 2 cuil. à soupe de coriandre
- 5 cl de sauce soja salée
- 1 cuil. à soupe de sésame blond
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 100 g d'amandes effilées
- 3 cuil. à soupe de sauce soja sucrée



Salade de fenouil et d'orange aux noix de Grenoble

Ingrédients

1 bulbe moyen de fenouil, finement tranché en lamelles

12 olives noires Kalamata dénoyautées

50 g de noix de Grenoble

1 petit oignon rouge finement, tranché

2 oranges, en quartiers

Vinaigrette

100 ml d'huile de noix

6 feuilles de menthe fraîche hachée

30 ml de jus de citron

Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients, disposer sur un plat et servir.

Croustilles de légumes (betterave, carotte, kale, panais, patate douce, pomme de terre...)

Ingrédients

Pour 2 à 6 personnes :



- 1 panais
- 1 carotte
- 1 patate douce
- 1 betterave
- 1 pomme de terre
- 12 feuilles de chou frisé
(chou vert, ou chou kale)
- ≈ 5 ml d'huile d'olive
- Sel

Épluchez les légumes (*si nécessaire*). Tranchez-les le plus finement possible (*ici à la mandoline*). Rincez les feuilles de chou frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Dans une grand saladier, déposez les feuilles de chou frisés. Arrosez d'huile d'olive. Salez. Mélangez.

Déposez le tout sur une plaque de cuisson chemisée d'une feuille de papier cuisson.

Enfournez à 100 à 120°C à chaleur tournante le temps que le feuilles et les tranches de légumes sèchent sans noircir... soit environ 20 à 30 minutes. Sortez les légumes du four au fur et à mesure car le temps n'est pas identique pour toutes les variétés de légumes.

Déposez dans un plat de service. Servez.

Dessert rapide à la poire



La poire peut être remplacée par la pomme, les fraises, des oranges ou des framboises.

Ingrédients

- poire (1 pour 2 personnes) selon la taille
- spéculoos
- mascarpone
- fromage blanc
- cannelle
- sucre
- eau

Préparation

ÉTAPE 1 Epluchez les poires et coupez-les en petits dés. Concassez les spéculoos, sans les réduire en poudre.

ÉTAPE 2 Chauffer de l'eau avec un peu de sucre et stoppez la cuisson dès ébullition et vous avez votre sirop.

ÉTAPE 3 Mélangez le fromage blanc et le mascarpone (je n'y mets pas de sucre, mais si vous le voulez....).

ÉTAPE 4 Mettez les spéculoos concassés dans des verrines. Humidifiez légèrement avec le sirop obtenu.

ÉTAPE 5 Mettez un peu de mélange fromage mascarpone. Ajoutez les poires en dés.

ÉTAPE 6 Encore une couche de fromage mascarpone et de la cannelle pour décorer le dessus

ÉTAPE 7 Mettez quelques minutes au frigo. Et voilà bon appétit !