

Rouleaux de printemps sauce arachide (pour 4 personnes)

* Sauce:

1 cuillerée à soupe de beurre d'arachide
1 cuillerée à soupe de Hoi Sin sauce
1 gousse d'ail émincée
1 cuillerée à thé d'huile de canola
1 cuillerée à thé de vinaigre de riz
1/4 tasse eau

Faire chauffer dans une petite casserole l'huile et l'ail, ajouter le beurre d'arachide et le Hoi Sin sauce, mélanger jusqu'à consistance homogène, jusqu'à ébullition. Fermer le feu, ajouter le vinaigre. Bien mélanger et laisser refroidir.

* Rouleaux:

12 feuilles de riz
1 carotte en julienne
1 betterave blanche en julienne
1 betterave rouge en julienne
12 feuilles de basilic
12 feuilles de menthe
un peu de coriandre
2 morceaux de tofus frits coupés en julienne

Faire tremper rapidement chaque feuille de riz dans l'eau froide et la posez sur une assiette. (tremper 4 feuilles) Posez un peu de carotte, de betterave rouge et blanche, du tofu, 1 feuille de basilic, 1 feuille de menthe, un peu de coriandre.

Rabattez les 2 côtés de la feuille de riz et commencez à rouler.

Après avoir roulé les 4 rouleaux, faire tremper les 4 autres feuilles.

Déguster les rouleaux en trempant dans la sauce.

Salade d'algues et concombre (4 pers)

1/2 sachet d'algues Wakame

Sauce:

3 cuillerées à table de vinaigre de riz
3 cuillerées à table de tamari ou de sauce soya
2 cuillerées à table d'huile de sésame
2 cuillerées à thé de sirop d'érable
1 gousse ail bien émincée
2 cuillerées à table de coriandre
1 concombre épépinée, tranchée mince
1 cuillerée à thé de gingembre émincé
1 cuillerée à table de grains de sésame rôti.

Faire tremper l'algue pendant 10 min., l'égoutter et le mettre dans une serviette pour faire sortir toute l'eau. Couper en 1/2 pouce de largeur. Dans un bol, mettre l'algue coupée, le concombre et la sauce, bien mélanger.

Mettre au frigo 2 heures, saupoudrez de graine de sésame avant de servir.

Dessert : Tapioca, banane et mangue au lait de coco

1/2 tasse de tapioca trempé 10 min. dans l'eau
1/2 boîte de lait de coco
1 banane
1 petite mangue
1 tasse eau
5 cuillerées à table de sirop d'érable
1/4 cuillerée à thé de sel
+ sésame grillé

Faire bouillir le lait de coco et l'eau, ajouter le tapioca préalablement trempé ajouter le sirop d'érable ajouter la banane tranchée en rondelles ajouter les tranches de mangue coupées en lamelles

Bien mélanger, faire refroidir et mettre 2 heures au frigo Mettre dans des petites coupes de verre. Saupoudrer de graine de sésame avant de servir.

Cari de légumes, lait de coco à la citronnelle (pour 4 personnes)

1 chou-fleur coupé en fleurettes
1 carotte coupée en dés
1 patate douce coupée en dés
1 poivron rouge coupée en dés
1 patate coupée en dés
1 courgette coupée en dés
1/2 boîte de légumineuses écrasées
(équivalent de 4 tasses de légumes mélangés)

1 oignon rouge moyen coupé en lamelles
1 gousse ail émincé
1 cuillerée de gingembre émincé
1 cuillerée à soupe de poudre de cari
1 cuillerée à soupe de la citronnelle
1 cuillerée à soupe de paprika
1 cuillerée à thé de la cannelle
1 cuillerée à thé de 5 épices
1 cuillerée à thé de cumin
1/2 boîte de lait de coco
1 cuillerée à soupe d'huile
1 tasse d'eau
2 cuillerées à soupe de Tamari
1/2 cuillerée de sel
+ poivre au goût

Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter toutes les épices, le tamari, le sel et poivre 5 min. feu fort

Ajouter 1/3 tasse eau, mélanger et amener à l'ébullition. Ajouter tous les légumes, le lait de coco, le reste d'eau mettre le tout dans une casserole allant au four.

Cuire 25 min à 375° Celsius.

Servir avec du pain Naan ou du riz.