

## COURS 3

### **Entrée: Nouilles Soba avec sauce de graines de sésame rôties**

Les nouilles Soba japonaises sont faites avec la farine de sarrasin et la farine de blé.

- ½ tasse de sésames rôtis
  - 8 oz de nouilles Soba
  - 2 c à soupe de vinaigre balsamique
  - 1 c à soupe de sirop d'érable
  - 2 c à soupe de sauce soja
  - 1 c à thé de gingembre émincé
  - 1 petite gousse d'ail émincé
  - 1 c à thé d'huile de sésame
  - 5 oignons verts
- 1- Préchauffer le four à 375 F. Verser les graines de sésame sur une lèchefrite. Griller les graines au four pendant 10-12 min., jusqu'à ce que les bords soient d'un beau brun.
  - 2- Entre-temps porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les nouilles et les faire cuire pendant 5-6 min., bien les égoutter à l'eau froide puis les égoutter de nouveau.
  - 3- Dans un grand bol, mélanger ensemble le vinaigre, le sirop d'érable, la sauce soja, le gingembre, l'ail, l'huile de sésame, et les oignons verts. Ajouter les nouilles et les graines de sésame grillées.
  - 4- Laisser le plat reposer pendant 15 min. avant de servir.

### **Burgers Portobello 4-6 pers**

- 6 onces de champignons Portobello
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1½ tasse d'oignons émincés
- 2 grosses gousses d'ail
- 2 c à thé de sel
- Poivre noir au goût
- 5 tranches de pain rassis ou grillé
- ½ tasse de persil ou coriandre

- 1- porter à ébullition 1 tasse d'eau dans une casserole, faire bouillir les lentilles 5 min. Éteindre le feu et mettre le couvercle.
- 2- hacher finement les champignons
- 3- chauffer 1 c à soupe d'huile d'olive à feu moyen, ajouter les oignons, faire cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent, ajouter l'ail et les champignons hachés, le cumin et cuire pendant 5 min, assaisonner de sel et poivre.
- 4- Briser le pain en morceaux et réduire en miettes dans le robot culinaire.
- 5- Dans un grand bol mettre le pain en miettes, les lentilles cuites, le persil ou coriandre haché, les champignons sautés, les oignons ails sautés. Bien mélanger, si le mélange est humide ajouter la chapelure. Mettre dans le frigo entre 1h -2h.
- 6- Former avec le mélange de burger, quatre petites pâtes de 4 pouces.
- 7- Chauffer un poêle antiadhésif avec le reste de l'huile, cuire les burgers 3 min. chaque côté.
- 8- Servir les burgers chauds

### **Salade de fèves mélangées**

- 1 boîte de fèves bien rincées
- 1 tasse de poivrons rouges coupés en dés
- 1 tasse de concombre coupé en dés
- 1 avocat en dés

#### Vinaigrette :

- 1 oignon rouge émincé
  - ½ tasse de coriandre émincée
  - ¼ tasse d'huile d'olive
  - 3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
  - 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable
  - Sel poivre au goût
1. Dans un grand bol, faire la vinaigrette, mettre les fèves, le poivron, le concombre.
  2. Bien mélanger, mettre au frigo pendant 1h.
  3. Avant de servir couper l'avocat en dés et ajouter à la salade.