

Taboulé trop chou



Ingrédients :

1 chou-fleur

1 grosse pomme

½ fenouil

Une petite boîte de pois chiches

1/2 citron (jus)

1 oignon ou échalote

Du sel et du poivre

De l'huile

Mixer les fleurettes de chou afin d'en faire une "semoule". Verser le jus de citron sur le chou et mélanger.

Émincer finement l'oignon ou l'échalote.

Laver les pommes et les couper en petits dés.

Laver le fenouil et le couper en petits tronçons.

Ajouter les pois chiches égouttés, mélanger le tout et ajouter une vinaigrette avec de l'huile et du vinaigre ou le jus du citron.

Déguster.

Gnocchis de courge



Ingrédients :

350g de courges (ou autres légumes pour purée) 250g de farine

3 c à s d'huile

Du sel et du poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Retirez la peau de la courge et coupez-la en cube. Enfourez-les pendant 20 minutes. Vous devez pouvoir les écraser à la fourchette.

Lorsque la courge est cuite, mettez de l'eau à bouillir avec du sel.

Mixer la courge avec les trois-quarts de la farine. Si le mélange colle un peu trop, rajoutez le reste de la farine petit à petit.

Lorsque l'eau bout, découpez vos gnocchis avec une paire de ciseaux en les laissant tomber directement dans l'eau. Laissez cuire 5 minutes jusqu'à ce que vos gnocchis remontent à la surface. Egouttez-les et c'est prêt.

Carrot cake



Ingrédients :

2 œufs

80 g d'huile

125 g de sucre

125 g de farine

1 sachet de levure

1 zeste d'orange

Les épluchures de 3 carottes

1 c à c de cannelle en poudre

Préchauffer le four à 180° C.

Mélanger les œufs et le sucre, jusqu'à obtenir une préparation un peu mousseuse.

Ajouter l'huile, la farine et la levure et mélanger de nouveau. Ajouter les épices et le zeste d'orange.

Mixer les épluchures au mixeur et ajouter les à la préparation. Mélanger une dernière fois puis mettre la préparation dans un moule.

Enfourner pour environ 35 minutes. Adaptez la cuisson à votre four et moule.