

## **Soupe de carotte, lentilles corail, lait de coco et coriandre**

Assez pour la semaine, 40 minutes

Une soupe toute simple qui tient chaud et qui vous laissera satisfait. Servir avec une salade croquante (des radis vont bien avec) et des crackers, plus bas.

- \* Carottes - 10, grossièrement coupées
- \* Huile de sésame - quelques gouttes
- \* Coriandre moulu - 2 c. à c.
- \* Oignon - 1 grand, épluché et finement haché
- \* Gingembre frais - 3 morceaux la taille de la pousse, épluchés et finement hachés
- \* Coriandre frais - une poignée, hachée
- \* Ail - 4 gousses, épluché et finement haché
- \* Bouillon de légumes- 4 tasses (environ 1 litre)
- \* Lait de coco - 500ml
- \* Sel - 1.5 c. à s. (seulement si votre bouillon n'est PAS salé. Si oui, assaisonner à la toute fin selon vos goûts)
- \* Lentilles corail - 1.5 tasses

Pour servir

- \* Graines de sésames grillées, huile de sésame, coriandre, gingembre frais.

Préchauffer le four à 210 degrés.

Disposer les carottes dans un grand plat au four avec une goutte d'huile de sésame, 1 c. à c. de coriandre moulu et du sel et du poivre. Enfourner 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, le gingembre, la coriandre moulue, les tiges de coriandre frais et quelques gouttes de l'huile de sésame. Ajouter une goutte d'eau pour que ça ne colle pas. Une fois que les oignons commencent à s'amollir, ajouter l'ail.

Ajouter les lentilles et bien remuer. Ajouter le bouillon, le lait de coco et le sel. Porter à l'ébullition et faire cuire pendant 20 minutes.

Ajouter les carottes rôties avec la coriandre fraîche, et puis réduire en soupe lisse avec un mixeur à main. Ajouter de lait de coco ou de l'eau en plus si la soupe est trop épaisse, ou bien quand vous la réchauffez pendant la semaine.

Servir avec un filet de l'huile de sésame, des graines de sésame et/ou de la coriandre fraîche. J'aime bien râper un petit morceau de gingembre frais dans le bol en plus.

## **'Crackers' de carotte, sésame, amandes et avoine**

Pour 4 -6 personnes, 25 minutes

Un cracker qui vous fait que du bien. À essayer aussi avec des dips ou du fromage.

- \* Carotte - 1 grande, finement râpée
- \* Amandes en poudre - 75g
- \* Flocons d'avoine - 50g
- \* Graines de sésame grillées - 2 c. à s.
- \* Graines de coriandre - 1 c. à s, écrasée (ou 1 c. à s coriandre moulu)
- \* Sel - 1/2 c. à c.
- \* Poivre - quelques tours de moulin

Préchauffer le four à 180 degrés.

Mélanger toutes les ingrédients dans un bol avec les mains et compresser dans une pâte collante.

Mettre la pâte entre deux feuilles de papier de cuisson. Aplatir un peu avec les mains et puis rouler la pâte dans le forme d'un rectangle, à 0.5cm d'épaisseur.

Avec un couteau, dessiner légèrement des carrés de 4 x 4cm sur le papier en dessus (pour que vous pourriez voir les lignes sur la pâte une fois que le papier soit enlever). Ne vous inquiétez pas si les bords ne soient pas parfaits. Personne va vous juger!

Enlever doucement le papier en dessus. Mettre la pâte au four pendant 15 minutes.

Suivant les lignes dessinées avec un couteau, couper les carrés à l'extérieure qui sont déjà dorés. Remettre le reste au four pendant quelques minutes.

Laisser refroidir un peu avant de couper les autres crackers.

### **Quinoa gingembre aux légumes d'hiver**

15 minutes, pour 3 personnes

Légumes aux choix pour ce bol piquant et sain. J'avais des carottes, choux romanesco et chou vert, mais vous pourriez utiliser tout est n'importe quoi - brocoli, haricots verts, épinards, chou fleur, chou blanc ou rouge, kale, pak choi ou champignons. Mettre des nouilles à la place du quinoa pour un plat 100% asiatique.

\* *Quinoa - 2/3 tasse*

*Pour les légumes*

\* *Oignon rouge - 1, épluché et finement haché*

\* *Huile de sésame - une goutte*

\* *Gingembre - 1 morceaux de la taille de la pousse, épluché et finement haché*

\* *Ail - 1 gousse, épluchée et tranchée*

\* *Carottes - 2, finement tranchées*

\* *Chou romanesco - 1/2 finement tranché*

\* *Chou vert - environ 1/6 d'un grand chou, finement tranché*

\* *Coriandre frais - quelques poignées, hachées*

*Pour la sauce*

\* *Huile de sésame - 2 c. à s.*

\* *Huile d'olive - 1 c. à s.*

\* *Citron vert - jus et zeste de 1*

\* *Sauce soja- 2 c. à s.*

\* *Mirin - 1 c. à s (ou miel)*

\* *Sauce sriracha - 1 c. à c.*

*Pour servir*

\* *Cacahouètes ou noix de cajou - une poignée, hachée*

Mettre le quinoa avec 1 et 1/3 tasses de l'eau salée dans une petite casserole. Porter à l'ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.

Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et le gingembre dans quelques gouttes de l'huile de sésame sur feu vif. Remuer souvent. Ajouter l'ail, les carottes et le chou romanesco (ou toutes les légumes croquantes que vous utiliser) et bien remuer. Ajouter une goutte d'eau, couvrir et laisser cuire pendant quelques minutes.

Entretemps, faire la sauce. Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.

Ajouter le chou (ou les légumes qui prennent moins de temps à cuire), remuer, couvrir et laisser cuire encore quelques minutes.

Ajouter la sauce à la casserole et mélanger.

Vérifier que le quinoa soit cuit (toute l'eau devrait être absorbée). Ajouter à la casserole avec la coriandre hachée. Bien mélanger.

Saupoudrer avec des cacahouètes ou des noix de cajou pour servir.