

DEJEUNER RAPIDE ENTRE FILLES

Beignets de carottes et coriandre

Pour 2 -4, comme entrée ou plat. 20 minutes.

Un repas léger en soi, en entrée avant un dîner entre amis, ou bien dans un lunchbox. Carottes, chou-fleur, brocoli ou courgette...toutes ces légumes sont plus drôles en beignet. Adaptez cette recette selon la saison. Si vous utilisez des courgettes, ajouter une cuillère de farine et enlever un oeuf (il y aura plus d'eau dans la légume). Bonne dégustation...

- * Ail - 1 gousse, écrasée
- * Oeuf - 4, fouettés
- * Farine de sarrasin (ou blé) - 2 c. à s.
- * Cumin - 1 c. à c.
- * Coriandre moulu - 1 c. à c.
- * Piment cayenne - 1/2 c. à c.
- * Curcuma moulue - 1/2 c. à c.
- * Citron vert - zeste de 1
- * Sel - 1/2 c. à c
- * Coriandre - Une grosse poignée, hachée (avec les tiges)
- * Carottes - 500g finement râpées
- * Feta (facultatif) - 50 g
- * Huile végétale ou de coco - pour frire

Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans un grand bol. Poivrer et bien mélanger. Chauffer trois cuillères à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive à feu vif. Déposer quelques cuillères à soupe de la pâte dans la casserole pour chaque beignet. Faire frire pendant cinq minutes, puis retourner les beignets et faire cuire un peu plus, jusqu'à ils soient dorés et croustillants. Égoutter sur du sopalin et répéter avec la pâte qui reste. Ajouter encore de l'huile s'il faut. Servir immédiatement, avec une sauce piquante ou des salades ci-dessous.

Salade de betteraves rapide

Pour 2 personnes. 5 minutes.

Betteraves, je vous aime. Voilà une salade simple et rapide à faire. La sauce serait également délicieuse avec du concombre en été.

- * *Betterave cuite à la vapeur - 1 grand (sans vinaigre)*
- * *Yaourt grecque ou fromage blanc - 1 c. à s.*
- * *Citron vert - jus de 1/2*
- * *Huile d'olive - 1 c. à s.*
- * *Sumac - 1 c. à c.*
- * *Persille/mente/aneth/coriandre frais - une poignée, hachée*

Couper la betterave en cubes. Fouetter le yaourt, citron vert, huile d'olive et sumac dans un grand bol. Saler et poivrer. Bien mélanger la betterave et les herbes dans la sauce.

Salade de mâche, radis, pomme et fenouil

Pour 2 personnes. 5 minutes.

Fenouil est toujours bienvenu dans mes salades. Celle-ci est croquante, sucrée et poivrée, tout à la fois - une incontournable pour les mois d'hiver.

** Pomme sucrée - 1, trognon élevé, finement tranchée*

** Fenouil - 1/2, finement tranché*

** Mâche - quelques poignées*

** Radis - une poignée, finement tranchés*

** Noix - une poignée, hachés*

** Citron - jus du 1/2*

** L'huile d'olive - quelques gouttes*

Mettre tous les ingrédients dans un grand bol. Mélanger et assaisonner.

Oranges, miel, menthe, l'huile d'olive et piment cayenne

Pour 2 personnes. 5 minutes.

N'ayez pas peur! J'ai découvert ce délice surprenant pour la première fois il y a des siècles chez LC. Depuis, elle est devenue une de mes recettes préférées pour un dessert rapide, sain et rafraichissant. Servir avec une cuillère de yaourt grecque, si vous préférez.

** Oranges - 2*

** L'huile d'olive - une goutte*

** Miel - 1 c. à c.*

** Menthe fraîche - quelques feuilles, hachées*

** Piment cayenne - une pincée*

À l'aide d'un couteau, peler à vif les oranges. Couper en lamelles horizontales d'environ 1cm de largeur. Enlever les pépins s'il faut. Mélanger les lamelles avec les autres ingrédients dans un bol. Servir tout de suite ou mieux, si vous n'êtes pas pressé, laisser mariner dans le frigo quelques temps.