

GAUFRES DE LÉGUMES

Voici une recette de gaufres salées parfaites pour vos brunchs ou vos apéritifs entre amis. J'aime les servir avec du guacamole ou du houmous et des légumes grillés ou rôtis.

Pour 4 personnes

100 g de légumes râpés
1 échalote hachée
125 g de farine de riz
50 g de farine de sarrasin
50 g de farine de châtaigne
1 c. à s. d'herbes de Provence
250 ml de lait de soja
70 ml d'huile de colza
1 c. à c. de bicarbonate de sodium
1 c. à c. de vinaigre de cidre
1 pincée de sel et de poivre

➤ Épluchez, lavez et râpez vos légumes (en hiver j'utilise souvent de la courge ou des carottes, et en été de la courgette). Hachez finement les échalotes.

➤ Dans un grand saladier, mélangez les farines et les herbes de Provence, puis versez le lait et l'huile. Ajoutez le bicarbonate et le vinaigre de cidre, mélangez encore. Enfin, incorporez les échalotes et les légumes. Votre pâte est prête!

➤ Faites cuire vos gaufres selon les indications de votre gaufrier.





TARTARE MANGUE AVOCAT FENOUIL

Pour 4 à 6 personnes

2 avocats

½ mangue

1 petit bulbe de fenouil

Le jus de ½ orange

Le jus de ½ citron

4 c. à c. de vinaigre de framboise

2 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

➤ Coupez les avocats, la mangue et le bulbe de fenouil en brunoise.

➤ Préparez la marinade : versez le jus de l'orange et du citron dans un bol, ajoutez le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre.

➤ Versez la marinade sur votre tartare. Filmez et placez au frais pendant 15 minutes.

➤ Égouttez légèrement votre préparation avant de dresser les assiettes.



TIRAMISU

coco fruits rouges

Pour 4 personnes

*Pour le mascarpone
coco*

200 g de tofu soyeux
150 ml de crème de coco
80 g de noix de coco râpée
50 g de sucre de canne complet

Pour le biscuit

40 g de farine de riz
100 g de poudre d'amande
4 c. à s. de sucre de coco
4 c. à s. de purée d'amande
2 c. à s. d'eau

*Pour la garniture
et le montage de votre
tiramisu*

une dizaine de fraises
une vingtaine de myrtilles
une dizaine de framboises

➤ Mélangez tous les ingrédients du mascarpone coco dans un grand bol en fouettant bien.

➤ Gardez cette préparation au frais une bonne heure avant le montage de votre tiramisu.

➤ Préchauffez le four à 180 °C.

➤ Mélangez la farine, la poudre d'amande et le sucre.

➤ Délayez la purée d'amande avec un peu d'eau et ajoutez au mélange précédent (versez un peu d'huile de coco si nécessaire).

➤ Émiettez votre pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour une vingtaine de minutes.

➤ Coupez les fraises en quartier. Mélangez délicatement tous les fruits rouges.

➤ Dans des bocaux ou des verrines, répartissez du biscuit émietté, un peu de fruits rouges puis du mascarpone, finissez par une dernière couche de fruits rouges.

➤ Réservez au frais avant de servir