



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Jour 6

Endives farcies



La farce

4 à 6 radis

½ petit oignon rouge

½ concombre

1 branche de céleri

optionnel: des grains de maïs

Couper les légumes en petits morceaux.

La vinaigrette

4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 c. à thé de graines de chanvre

1 c. à thé de jus de citron

1 c. à thé de sauce Worcestershire sans gluten

ou de sauce Teriyaki (Coconut Aminos de Coconut Secret)

1 c. à thé de xylitol ou de miel

½ c. à thé de moutarde de Dijon ou des graines de moutarde moulues

Sel de mer et poivre noir

Incorporer graduellement un peu de la vinaigrette au mélange de légumes (il en restera pour une autre fois). Remplir des feuilles d'endives préalablement lavées et séchées. Réfrigérer avant de servir.

Sushis végétariens

Recette inspirée par Megan Elizabeth

Placer des morceaux de chou-fleur dans un robot culinaire pour en faire des grains comme du riz.

1 t. de carottes en formes de nouilles spirales

1 t. de concombre en forme de nouilles spirales

Un peu de coriandre

Trancher de fines lanières de papaye

1 c. à thé d'ail émincé

Un peu de gingembre râpé

Étendre le mélange de riz au chou-fleur sur des feuilles de nori et ajouter les légumes et les épices. En faire des rouleaux et sceller les extrémités avec un peu d'eau. Couper les rouleaux en morceaux.



Photo Megan Elizabeth

Information

Les avantages nutritionnels des graines de chanvre résident dans leur contenu élevé en oméga-3 (AAL acide alpha-linolénique) et leur bonne teneur en protéines. Ces graines sont également une très bonne source de vitamine B1 (thiamine). Les graines entières renferment un peu de fer (1,8 mg/25 g).