

PESTO DE FANES

Ingrédients :

- Fanes d'une botte de radis
- quelques feuilles de basilic (facultatif)
- 50 à 80 g de parmesan râpé ou de poudre d'amande
- 4 à 6 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel



Préparation :

1. Lavez et essorez les fanes de radis et le basilic. Epluchez et dégermez les gousses d'ail.
2. Mixé finement les fanes, l'ail et l'huile d'olive. Rajoutez le parmesan ou les amandes et salez.
3. Dégustez sur du pain, des pâtes, du riz ou des légumes. Ou conservez-le dans un petit bocal en verre au frais (tassez bien le pesto de manière à le recouvrir d'une fine couche d'huile d'olive).

Vous pouvez essayer de varier vos pestos en changeant les fanes utilisées (carotte, navet, betterave, fenouil, panais, brocoli) et/ou modifiant les autres ingrédients (d'autres fromages, fruits oléagineux, herbes aromatiques, rajout de pain rassis mixé...).



Smoothie avec fruits de fin d'été

Ingrédients :

- 1/2 Melon
- 1 tranche Pastèque
- 5-6 feuilles Menthe
- Citron vert selon vos goûts
- 2-3 Glaçons selon vos envies



Préparation :

1. Retirez la peau du melon et de la pastèque.
2. Découpez-les en morceaux.
3. Mettez le tout dans un blender et mixez quelques secondes.
4. Coupez la menthe finement.
5. Ajoutez-là dans le blender, mixez 10 secondes.
6. Ajoutez jus de citron vert si vous le souhaitez, mixez 10 secondes.
7. Versez dans un verre avec, si vous le désirez 1 ou 2 glaçons.



Houmous

Ingrédients :

- 1 grosse boîte de pois chiche
- 3 ou 4 grosses cuillères de purée de sésame
- 2 grosses cuillères d'huile d'olive
- 2 grosses cuillères de jus de citron
- Ail et cumin à votre convenance
- sel et poivre

Préparation :

1. Égouttez les pois chiches et les mixer
2. Ajoutez l'huile, la purée de sésame et le jus de citron
3. Mixez
4. Assaisonnez à votre convenance avec sel, poivre, ail et cumin
5. Si la consistance n'est pas assez lisse ajoutez du jus de citron et mixer
6. À accompagner les bâtonnets de carottes ou des radis ou des gressins



Mousse au chocolat à l'aquafaba

Ingrédients :

- 150 g de chocolat noir à pâtisser
- 150 ml de jus de pois chiches
- 60 g de sucre



Préparation :

1. Prélevez 150 ml de jus de pois chiche, fouettez le au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour "serrer" le jus de pois chiche.
2. Faites fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante)
3. Mélangez le chocolat et le jus de pois chiche monté, en mélangeant délicatement.
4. Attention, le chocolat peut avoir tendance comme pour la mousse au chocolat classique à tomber dans le fond du bol, allez bien racler !
5. Réservez dans un grand bol ou des petits ramequins et réservez au frais 4 heures minimum, la mousse va figer et s'épaissir

