

SALADE DE FENOUIL À L'ORIENTALE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 carottes
- 1 fenouil
- 1 orange
- 1 cas de vinaigre de vin
- 3 cas d'huile
- cumin
- Sel et poivre
- Pignons de pin et herbes au choix (facultatif)



Préparation :

1. Dans un saladier faite votre vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, le poivre, le sel, le cumin et des herbes.
2. Lavez le fenouil, et coupez-le en lamelles.
3. Lavez et pelez les carottes et râpez-les (ou coupez-les en très fins bâtonnets que l'on fait cuire à dans de l'huile avec du cumin pendant 10 minutes).
4. Pelez l'orange et coupez-la en morceaux.
5. Faites dorer à sec les pignons de pins.
6. Mélangez tous les ingrédients et servez avec la vinaigrette.

RIZ AU GRAS (RECETTE AFRICAINE)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 Oignons
- 4 Gousses d'ail
- 3 Carottes
- 1 petit chou (vert, frisé)
- 1 Piment
- 2 cac de concentré de tomates
- 1 bouillon cube
- 1 Boite de tomates pelées
- 3 Feuilles de laurier
- 300 g Riz/personne
- 25cl d'huile neutre
- Eau



Préparation :

1. Rincez le riz plusieurs fois avec de l'eau tiède.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen.
3. Mettez les oignons, l'ail, le concentré de tomates, le poivre et le sel.
4. Mélangez bien le tout et faites frire 5 minutes.
5. Ajoutez le bouillon-cube, les tomates pelées, les feuilles de laurier et l'eau. Coupez les carottes et le chou en petits morceaux et ajoutez-les.
6. Portez le tout à ébullition.
7. Ajoutez le riz, couvrez et laissez cuire 10 minutes.
8. Remuez bien le riz, baissez le feu et faites-le cuire encore 30 minutes.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200g de chocolat pâtissier
- 6 œufs
- Zeste d'orange (bio)
- Une pincée de sel



Préparation :

1. Prélever le zeste d'une orange.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œuf.
3. Couper le chocolat et le faire fondre au bain marie.
4. Monter les blancs en neige (avec une pincée de sel).
5. Dans un grand saladier, mélanger le chocolat fondu et les jaunes d'œuf. Ajouter le zeste d'orange.
6. Ajouter les blancs délicatement, en faisant attention à ne pas trop les casser.
7. Mettre au frigo au moins 2h avant de déguster.

