

Menu 4

1. Carottes râpées aux pommes

- 1) râper les carottes tout fin, les pommes aussi.
- 2) presser un jus de citron
- 3) mélanger avec de la ciboulette et du sel. Si on veut, un peu d'huile d'olive.

2. Chaud le Potimarron, chaud !

- potimarrons
- noix de coco râpée
- huile de coco
- sel
- curry
- lait de coco
- oignons
- aneth
- feuilles papier sulfuré

Temps de préparation: 20 min, Temps de cuisson: de 30 à 45 min

- 1) Préchauffer le four à 180°
- 2) Couper vider, les potimarrons en tranches de 2cm (ne pas peler)
- 3) Dans un saladier, mélanger les tranches, huile de coco, sel
- 4) Etaler les tranches sur des plaques de four, saupoudrer de poudre de coco
- 5) Enfourner pour 30min. Piquer, Surveiller !
- 6) Servir avec des graines de courges parsemées

3. Purée de potimarron curry-coco

- 1) Découper les potimarron en cubes (100g pp) (ne pas peler)
- 2) Dans un faitout, faire fondre dans du lait de coco avec des oignons, curry, sel.
- 3) Une fois bien mous, les écraser grossièrement avec le presse-purée manuel.
- 4) Si trop épais et sec, ajouter du lait de coco.

4. Saumon poché en eau de mer

- 1) Faire bouillir une large casserole d'eau bien salée
- 2) 10 min avant de servir max, plonger les filets de saumon avec la peau et couper le feu ! La peau partira facilement après.
- 3) Servir avec un quart d'orange juteuse et un brin d'aneth, avec la purée de potimarron et un ou deux croissants de potimarron grillés à la noix de coco.