

## **En-Cas : Smoothie de BETTRAVE**

Coupez les betteraves en morceaux puis passez-les dans le Blender. Ajoutez la crème fraîche, le sucre, l'huile et le vinaigre balsamique. Mixez à nouveau. Salez et poivrez à votre convenance.

## **Entrée : Taboulé Libanais**

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 4 grosses tomates fermes -> à remplacer par des poivrons ou olives Kalamata
- 1 botte d'oignons verts
- 2 bottes de persil PLAT
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 petite poignée de boulghour brun moyen (blé concassé)
- 1 citron
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Avant de commencer mettre une poignée de boulghour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laisser ramollir.

Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau (ou aux ciseaux si l'on préfère).

Répéter l'opération avec la menthe, vous devez obtenir des feuilles d'1 cm environ.

Mettre le tout dans un saladier.

Couper les oignons verts très fins, les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier.

Lorsque le boulghour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.

Assaisonnement : presser 1 citron entier et arroser le contenu du saladier. Ajouter le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

L'aspect du taboulé doit être brillant, pour indiquer qu'il y a suffisamment d'huile d'olive.

## **Plat Principale : Gratin de Panais**

Ingrédients

- 400 gr de panais.
- 1 oignon.
- 400 ml de crème à fouetter
- Beurre pour graisser le moule
- ¼ c a café de noix de muscade
- ¼ c.a.café de poivre noir
- Du sel, du thym
- 1 c a soupe de farine
- Fromage gruyère râpé.

Marche à Suivre

- Préchauffer le four à 200 ° C

- Épluchez les panais. et coupez-les en fine rondelle, a l'aide d'une mandoline, si possible,
- Émincer l'oignon, et râpez le fromage.
- Graisser généreusement un plat allant au four avec du beurre.
- Placez le mélange de panais, fromage râpé, et oignon, réservez les belles rondelles de panais, pour garnir le moule.
- En chevauchant les rondelles.
- Dans une casserole, chauffez la crème fraîche ajoutez le sel, la muscade, le thym, le poivre noir, et la farine
- Quand le mélange arrive à frémissement, versez-le sur les panais,
- Saupoudrez le dessus de fromage et quelques feuilles de thym et une pincée de noix de muscade.
- Couvrez le tout d'une feuille d'aluminium et faites cuire pendant 50 a 60 minutes au four (tout dépend de la finesse des rondelles de panais, sinon vous aurez besoin de plus de temps)
- Retirez le papier aluminium, percer avec une fourchette, panais doit être al dente
- Cuire encore 15 minutes à découvert, ou jusqu'à ce que ça devient bien doré.
- Il est important de laisser reposer à température ambiante pendant 15-20 minutes avant de servir, pour que le gratin soit bien pris.

### **Dessert : Tarte au Citron Cru**

#### **Fond de tarte :**

150 g d'amandes émondées, 100 g de noix de cajou, 30 g de noix de coco râpée, 2 cuillères à soupe de sirop d'agave, 1 cuillère à soupe d'huile de coco

#### **Lemon curd :**

150 g de noix de cajou trempées 4 heures, 4 citrons (3 gros pour moi), 15 cl de sirop d'agave, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à café d'huile de coco, 1 cuillère à café de beurre de cacao cru râpé\*, 1 cuillère à café d'agar-agar

Préparer le fond de tarte : Faire fondre l'huile de coco au bain-marie à feu doux. Mixer amandes et noix de cajou en poudre grossière. Ajouter noix de coco, sirop d'agave, 1 cuillère à soupe d'eau et huile de coco fondue. Mixer à nouveau. La préparation est un peu collante et se tient quand on la presse entre les doigts. Tasser le mélange au fond d'un moule chemisé de papier cuisson, avec fond amovible de préférence (j'ai utilisé un cercle à pâtisserie de 24 cm recouvert de film alimentaire), faire remonter la préparation sur les bords. Réserver au frais.

Préparer la crème : Dans le Blender rassembler le jus des citrons et le zeste de 2 citrons, les noix de cajou égouttées, le sirop d'agave et le curcuma : mixer. Faire fondre au bain marie l'huile de coco et le beurre de cacao, ajouter à la préparation et mixer de nouveau. Dans une petite casserole, mélanger l'agar-agar dans 125 ml d'eau et faire frémir une minute. Laisser tiédir puis ajouter à la préparation en mixant une dernière fois rapidement.

Verser sur le fond de tarte et réserver au frais quelques heures avant dégustation.