

Les recettes du Dojo

Dal de lentilles corail au lait de coco

Ingrédients :

- Lentilles corail
- Lait de coco
- bouillon cube
- Huile d'olive
- ail frais
- sel, poivre
- légumes de saison (tomates, poivrons, fenouil par exemple, c'est très bien)
- coriandre fraîche

Faire bouillir une casserole d'eau salée. Lorsqu'elle bout, verser les lentilles corail préalablement rincées 3 fois et trempées au minimum 30mn.

Bien surveiller la cuisson car ça cuit très vite et ça doit rester al dente.

Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail frais émincé puis les légumes coupés en petits morceaux.

Lorsque les lentilles sont cuites, les égoutter et les rincer à l'eau froide.

Laisser confire un peu les légumes afin qu'ils soient dorés et fondants.

A ce moment-là rajouter les lentilles, remuer, puis le lait de coco.

Laisser mijoter 5-7 mn puis stopper et laisser à couvert 10 mn avant de servir.

Parsemer de coriandre ciselée avant de déguster.

Steak de courge butternut rôti aux épices

- Courge butternut
- huile d'olive
- paprika fumé
- coriandre moulue
- ail en poudre
- tamari ou sauce soja
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°.

Laver la courge butternut puisqu'elle va cuire avec la peau et peut-être également mangée.

Retirer les 2 extrémités de la courge et la débiter en tranches de 2 cm environ.

Évider chaque tranche qui contient les graines.

Dans un plat ou un lèche-frite, verser l'huile d'olive (environ 5mm) et y mettre tous les ingrédients. Bien remuer.

Disposer les tranches de butternut puis les retourner afin que chaque face soit bien imprégnée de la marinade.

Enfourner pour 45mn, puis baisser le four à 150° et poursuivre la cuisson encore 45mn. Si vous tardez à passer à table, garder au chaud à 100°. Plus ce sera confit, meilleur ce sera.

Frites de pois chiches

Ingrédients :

- 1l d'eau
- 400g de farine de pois chiche
- huile d'olive
- paprika fumé
- sel, poivre

Faire bouillir l'eau salée, à ébullition éteindre le feu et verser la farine d'un coup, bien remuer pour éviter les grumeaux, ajouter le paprika, le poivre et rectifier le sel si nécessaire.

Remettre sur feu doux et continuer de remuer jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois de la casserole. Le mélange doit être lisse et fluide. C'est assez rapide.

Sur une plaque huilé (type plaque à pâtisserie), verser la préparation et lisser à l'aide d'une spatule coudée pour bien niveler l'ensemble.

Recouvrir d'un film alimentaire et réserver au frais 1 h minimum.

A la sortie du frigo, retirer le film alimentaire et découper des frites à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle ou sauteuse et faites-y revenir vos frites sur chaque face. Elles doivent être bien dorés.

Laisser les égoutter sur une grille ou du papier absorbant afin de se débarrasser du gras exc dent.

A déguster bien chaud et avec les doigts !