

Réaliser pour www.maruche.be

SOUPE

Ingrédients

5 carottes, 1 potimarron, 1 céleri rave, 2 oignons, 3 gousses ail, 1 poireau, 3 branches de céleris, 1 c à s bouillon Morgan, Sel, Eau, Ail, Persil

Préparation:

Couper le en gros morceaux, l'épépiner. Mettre tous les morceaux dans une casserole ou un grand faitout, couvrir d'eau (juste couvrir, ne pas ajouter trop d'eau). Avant de mixer ajouter le persil.

LENTILLES VERTES (germés 2-3 jours)

Ingrédients:

Lentilles vertes 500, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 tomates, épices – cumin, curcuma, cardamone, piment de Cayenne,

Préparation :

Dans l'huile d'olives faire rissoler les épices curcuma, cumin, cardamone, piment de Cayenne, ainsi que l'oignon, l'ail et les tomates. Ensuite ajouter les lentilles germées, un peu de bouillon et recouvrir d'eau pendant 15 min,

RIZ

Ingrédients : Riz Basmati complet 500gr, curcuma et sel.

Préparation :

Comptez 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz, ajoutez 1 cuillère à café curcuma, sel.

Laisser cuire 1 heure

PURÉE DE POTIMARRON

Ingrédients

1 potimarron, 1 céleri rave en dés, huile d'olive, oignon, ail noix de muscade, 1 peu de liquide

Préparation:

Laissez cuire 20-30 min avec un peu de liquide. Ensuite mixer

SALADE

Toutes sortes de salade conviennent mélangés avec carotte râpé mâche, roquette

Vinaigrette huile d'olive, 1/2 citron, 1 betterave rouge, 1 cuillère à café de moutarde, sel, persil.