

# Salade tiède de boulghour, raisin, aneth & amandes

## Ingrédients

200 g de boulghour

- . 200 g de raisin
- . 150 g d'amandes
- . 1 bouquet d'aneth
- . 5 cl d'huile d'olive
- . 2 c à soupe de sauce soja
- . 1 citron

## Déroulement

1 pincée de poivre noir moulu

Mettez le boulghour dans une casserole avec 20 cl d'eau et 1 pincée de sel. Laissez cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Faites torréfier les amandes dans une poêle, sur feu vif, 10 mn environ, en remuant régulièrement. Laissez-les tiédir et hachez-les grossièrement.

Versez le boulghour encore chaud dans un grand saladier.

Ajoutez l'huile, le jus du citron, la sauce soja et les amandes. Poivrez. Mélangez bien le tout.

Rincez et séchez les grains de raisin et l'aneth. Ciselez l'aneth. Coupez les grains de raisin en 2 dans leur largeur. Ajoutez-les à la salade et mélangez. Servez aussitôt tiède ou froid selon votre goût.

# Cubes de filet de saumon et pâtes au potiron

## Ingrédients

400 g de chair de potiron  
500 g de filet de saumon  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
10 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman ou de sauce soja à teneur réduite en sel Kikkoman  
Jus de citron  
500 g de spaghettis  
60 g de graines de potiron  
150 g de crème fraîche  
Jus et zeste d'un demi-citron vert  
Poivre fraîchement moulu  
Quelques feuilles de thym et d'origan

## Déroulement

Couper la chair du potiron en fines tranches, arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile et 4 cuillères à soupe de sauce soja et faire cuire dans le four préchauffé à 220 °C pendant environ 15-20 minutes.

Couper le filet de saumon en cubes, l'arroser de jus de citron et le badigeonner avec 4 cuillères de sauce soja. Cuire les spaghettis al-dente comme indiqué sur le paquet. Faire griller les graines de potiron dans une poêle anti-adhésive.

Faire cuire le saumon dans le reste de l'huile très chaude pendant environ 5 minutes en les retournant. Ajouter la crème fraîche. Ajouter les spaghettis et le potiron, mélanger délicatement, arroser avec le jus de citron vert, ajouter le zeste du citron, poivrer, parsemer de feuilles de thym et d'origan et assaisonner avec le reste de la sauce soja.

# Clafoutis d'automne aux poires, pommes et amandes

## Ingrédients

2 pommes  
2 poires  
25g de farine  
40g de poudre d'amandes  
1/2 sachet de levure  
90g de fructose  
1cc d'extrait de vanille  
1cc de fleur d'oranger (facultatif)  
2 œufs  
50g de beurre fondu  
15cl de lait frais demi-écrémé (vous pouvez opter pour du lait d'amande)  
10cl de crème fraîche liquide allégé  
Amandes effilées

## Déroulement

Préchauffez le four à 180°C.

Faites fondre le beurre et laissez tiédir. Réservez.

Dans un saladier tamisez ensemble la farine semi-complète, la poudre d'amandes et la levure.

Ajoutez le fructose, l'extrait de vanille, la fleur d'oranger et les œufs préalablement battus (uniquement pour les mélanger). Fouettez.

Ajoutez la crème liquide allégé et le lait tout en continuant de fouetter pour obtenir un appareil lisse et sans grumeaux.

Ajoutez enfin le beurre fondu.

Beurrez le moule et ajoutez les fruits pelés et coupés en lanières homogènes.

Versez l'intégralité de la pâte, ajoutez les amandes effilées et recouvrez d'une feuille de papier aluminium.

Enfournez pour 45 minutes et enlevez la feuille d'aluminium. Laissez dorer pendant 5 à 10 minutes supplémentaires.

## Version Thermomix

Mettez le beurre dans le bol du Thermomix et faites-le fondre 4 minutes à 70°C (s'il n'est pas entièrement fondu, laissez encore quelques minutes).

Une fois le beurre fondu, ajoutez tous les ingrédients (sauf les fruits) et mixer 30sec vitesse 5.