

Semoule de brocolis (avec les troncs)

Ingrédients

2 troncs de brocoli
1 gousse d'ail
Herbes aromatiques (persil, ciboulette, coriandre, aneth...) ou/et épices
Huile d'olive

Déroulement

Couper le bout des troncs. Les éplucher pour enlever les parties un peu dures et fibreuses.

Les couper en morceaux et les mettre dans le bol d'un robot-mixeur.

Mixer en semoule plus ou moins fine selon vos goûts. La mienne est moyenne.

Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter la semoule de brocolis, l'ail haché, saler et cuire à couvert 8 à 10 minutes en remuant régulièrement. Ajouter les herbes aromatiques.

Le temps de cuisson dépend de la quantité de semoule et de sa finesse.

Elle se réchauffe très bien au micro-ondes.

Boulettes de viande à la patate douce

Ingrédients (vingtaine)

500 gr de viande hachée
500 gr de patates douces
1 petit oignon
2 c à c de sel
2 gousses d'ail
5 ou 6 branches de coriandre fraîche
2 œufs
3 ou 4 c à s de sauce tamari ou soja
Sésame

Déroulement

Préchauffer le four à 200° C.

Éplucher les patates douces et les râper, avec une râpe à trous moyens ou gros.

Éplucher et hacher l'oignon et l'ail.

Effeuillez et ciseler la coriandre.

Dans un grand saladier, mélanger la viande avec l'oignon, l'ail, la coriandre, le sel et les œufs. Ajouter la patate douce râpée et bien mélanger.

Former des boulettes d'environ 55 / 60 gr. Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 15 à 20 minutes.

Adaptez le temps de cuisson à la taille des boulettes et à votre four.

Chauffer une poêle avec un peu d'huile. Ajouter les boulettes et quand elles sont chaudes, verser la sauce tamari et remuer pour bien enrober les boulettes. Cuire 1 minute.

Servir immédiatement, saupoudrer de sésame et de coriandre hachée.

Vous pouvez aussi les accompagner d'une sauce au yaourt et herbes aromatiques. Vous pouvez faire ces étapes ci-dessus à l'avance et conserver les boulettes au frigo. Ensuite, il suffira de réchauffer les boulettes à la poêle et ajouter la sauce tamari.

Crèmes à la fraise & yaourt grec

Ingrédients (6 verrines)

150 gr de fraises

220 gr de yaourt grec*

1 c à s de jus de citron (15 ml)

90 gr de lait concentré sucré

10 cl de crème entière liquide

Déroulement

Équeuter les fraises, les couper en morceaux et les mixer jusqu'à obtenir un coulis. Le filtrer dans une passoire fine pour enlever les graines (facultatif).

Dans un saladier, mélanger les fraises mixées, la crème et le yaourt grec. Ajouter le lait concentré sucré et le jus de citron.

Bien mélanger.

Verser dans des petits verres, tasses ou verrines.

Entreposer au réfrigérateur au moins 2 ou 3 heures.

Vous pouvez ajouter un coulis de fraises au fond des verrines.

Et mixer les fraises avec quelques feuilles d'herbes aromatiques...