Plats principaux

Dahl (mousse de lentilles roses)

Faites cuire 200 g. de lentilles oranges (elles ne doivent pas tremper la veille) dans ½ litre d'eau, avec 1 cuill. c. de bouillon de légumes en poudre 3 cuill. c. de curry, ½ cuill. c. de bicarbonate de soude et 1,5 cuill. c. de curcuma. Séparément, faites suer, à feu moyen, 2 oignons pelés, émincés dans 4 cuill. s. de beurre bio. Puis ajoutez 4 cuill. s. de lait de coco, 2 gousses d'ail pelées et émincées, ainsi que 2 tomates mûres pelées, épépinées et taillées en tout petit dés (pelées, en conserve, en hiver). Laissez cuire 10 minutes à feu moyen, à couvert. Mélangez aux lentilles. Décorez de 4 cuill. s. de coriandre frais.

Filet de dinde double cuisson

Déposez un filet de dinde de 600 g. sans sel ni aromate dans le four, sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez cuire 40 minutes. Faites ensuite griller 3 minutes. Conservez 5 jours en quasi-charcuterie*.

Magret de canard en hypocuisson

Faites dorer deux gros magrets de canard sans gras, côté peau. Trois minutes à feu fort. Déposez-les ensuite au four à 85°C. Cuisson : 40 minutes. Ils se conservent en quasi-charcuterie*.

Œufs brouillés à la poêle

Dans un fond de graisse de coco ou de beurre fermier, versez 2 à 3 œufs. Laissez-les prendre un instant à feu moyen, à découvert, puis tournez à la fourchette pour les brouiller. En fin de cuisson, hors feu, ajoutez un dernier œuf, en fouettant.

Poulet au wok (curry et lait de coco, aux carottes)

Faites fondre dans 2 cuill. s. de beurre ou de graisse de coco/palme 1 oignon émincé, pendant 5 minutes. Ajoutez 2 fenouils, 2 carottes, 1 cuill. s. de curry, 1 bâton de citronnelle coupé en 4 tronçons, ½ louche de lait de coco, ½ louche de « Bouillon » maison et ½ cuill. c. de sel. Laissez cuire à couvert pendant 10 minutes. Ajoutez 300 g de blanc de poulet coupé en lamelles et le jus d'½ citron. Laissez cuire encore 1 minuteà couvert. Ôtez du feu. Gardez couvert pendant 5 minutes, le temps que les fines lamelles de poulet cuisent. Parsemez d'1 poignée de coriandre fraîche ciselée.

Sauté de bœuf aux légumes

sur le mode du Sauté de Porc aux légumes au wok dans Je Débute en Cuisine Nature.

Une heure avant le repas, faites attendrir 300 g. de viande de bœuf à griller, taillée en lamelles, en la massant avec 2 cuill. c. de bicarbonate de soude. Après 1 heure, rincez soigneusement, puis épongez pour sécher le bœuf.

Dans un wok, faites sauter à feu vif pendant 8 minutes dans 4 cuill. s. de matière grasse (coco ou palme) en remuant sans arrêt : 2 carottes en tagliatelles, ½ chou chinois émincé, 100 g de pleurotes en lamelles, 1 bâton de citronnelle coupé en 4 tronçons, 1 gousse d'ail pelée et émincée, ½ cuill. c. de sel. Ajoutez les lamelles de bœuf et 150 g de petits pois surgelés ainsi qu'1 botte de coriandre fraîche et 1 filet de jus de citron. Laissez encore sauter 1 minutes à feu vif.