



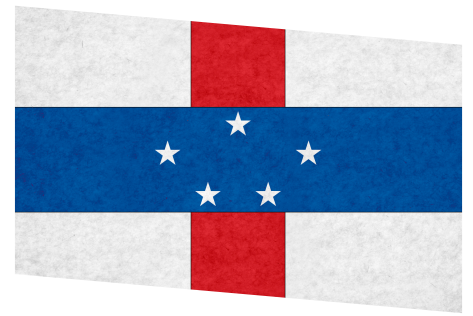
## 5 PLATS AUTOUR DU MONDE

*Recettes pour inspirer à un quotidien plus sain.*

ALISON LEFÈVRE  
ALLYWOOFIT



# Colombo



## INGRÉDIENTS

- 2 Poivrons verts
- 4 c.àc de purée de gingembre
- 2 Poivrons rouges
- 3 Aubergines
- 2 càc de sambal œlek
- coriandre
- 4 gousses d'ail
- 4 oignons
- 4 c.às de colombo
- 2 huile de tournesol
- Thym
- Laurier
- 2 citron vert
- 2 papates douces



## PRÉPARATION

1. Faire mariner les aubergines coupés en 4 avec le jus de citron vert, deux gousses d'ail pressées, les 2 càs de poudre à colombo, un peu de coriandre, salez, poivrez et couvrez d'eau.
2. Dans un wok, faire chauffer 1 c. d'huile de tournesol et faire revenir les aubergines afin de les griller. (Réserver la marinade de l'étape 1 avec ses épices pour déglacer et constituer la sauce...)
3. Ajouter le thym, le laurier, les oignons, et l'ail restant. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.  
Mélanger et laisser revenir quelques minutes.
4. Ajouter le sambal œlek, le gingembre, la marinade puis les légumes et la mangue coupés en dés.
5. Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter environ 20min en vérifiant le niveau d'eau.
6. Cuire 500 gr de lentilles corail en accompagnement.

# Tandoori



## INGRÉDIENTS

- 4 paneer
- Yaourt grec
- Butternut
- 1 Courgette
- Huile
- Riz basmati
- 4 oignons
- Epices tandoori
- 1 jus de Citron
- 2 c.às de miel
- 2 boîtes de tomates concassées
- 4 c.às de crème



## PRÉPARATION

1. Couper le paneer, et les légumes en dés de 2cm environ. (Ally)
2. Préparer une marinade avec le yaourt et les 3 cuillères de Tandoori.
3. Mélanger les ingrédients 1. avec 2. et laissez au frigo 1h30.
4. Dans un bol : un filet d'huile, 3 c.às de Tandoori, le miel, les tomates concassées, le citron et la crème fraîche. Mélanger.  
----- 1H30 -----
5. Mettre tous les ingrédients marinés sur des brochettes.
6. Cuire au four durant 15-20 min sur 180°C en badigeonnant les brochettes toutes les 3-4 min du mélange 4.
7. Cuire 500 gr de riz.
8. Chauffer la sauce 4. à feu moyen durant 10 min.



# Basmati



## INGRÉDIENTS

- 5 oignons
- 750 g de riz basmati
- 2.5 poignées de raisins secs
- 2 poignées de noix de cajou
- 5 càc de gingembre
- 10 clous de girofle
- 2 càc de curry
- 2 càc de cannelle
- 5 càc de coriandre
- 7 càc de curcuma



## PRÉPARATION

1. Faire revenir les oignons, les épices et le riz dans un mélange de beurre et d'huile 5 mn.
2. Ajouter les raisins et couvrir d'eau.
3. Cuire à feu très très doux avec un couvercle pendant une demi-heure.
4. Faire griller légèrement les fruits secs dans une poêle et les mélanger au riz cuit.



# Rouleau de printemps



## INGRÉDIENTS

- vermicelles de riz
- feuilles de riz
- 2 mangues
- 2 avocats
- 6 carottes
- 1/2 chou rouge
- huile de sésame
- feuilles de menthe
- feuilles de basilic
- 2 citrons
- 1 grenade
- beurre de cacachète



## PRÉPARATION

1. Cuire les vermicelles dans de l'eau bouillante durant 1-2 min.
2. Râper le chou rouge et mélanger avec 1 càc d'huile d'olive, épices et le jus et zeste d'un citron. Epicer et réserver.
3. Couper tous les légumes en fines juliennes.

Sauce : Mixer ensemble 5 càs de beurre de cacahuètes, le jus de citron, 2 càs de sauce soja et 2 càs d'huile de sésame.

Pour faire les rouleaux de printemps :

1. Tremper une feuille de riz dans l'eau et l'étaler sur votre plan de travail.
2. Disposer au centre de la feuille, les ingrédients coupés.
3. Technique de pliage. (*Demander à Ally*)

# Soupe thaï



## INGRÉDIENTS

- 1 bte champignons
- tomates cerise
- 1 poivron
- 1 càc galanga
- 1 citron vert
- pouces de soja
- coriandre fraîche
- bok choy
- 6 branches de citronnelle
- 4 càs sauce soja
- 2 bte lait de coco
- 1L d'eau
- 2 bouillon de légumes
- pâte de curry jaune

## PRÉPARATION



1. Couper les champignons et les tomates en quartiers,
2. Tailler le poivron en cubes et trancher la partie blanche de la citronnelle en tronçons. Réserver.
3. Faire bouillir l'eau et verser les bouillons, le galanga et la citronnelle, laisser infuser quelques instants à feu moyen.
4. Ajouter 1 càs de pâte de curry, le poivron, les champignons et les tomates et les pouces de soja.
5. Enfin, incorporer le lait de coco, le jus de citron vert, la sauce soja et rectifiez l'assaisonnement. (Ally)
6. Laisser mijoter jusqu'à ce que les champignons soient tendres, servir avec quelques feuilles de coriandre.



# Bassboussa



## INGRÉDIENTS

- 400 de yaourt à la Grecque
- 250 g de semoule moyenne
- 1 oeuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 200 g de sucre de datte
- 4 càs de miel
- 55 cl d'eau
- 2 càs de fleur d'oranger



## PRÉPARATION

1. Verser la semoule, la levure, le sucre vanillé et l'oeuf dans un grand saladier. Mélanger.
2. Incorporer le yaourt
3. Répartir le mélange dans un plat à gratin beurré.
4. Faire cuire 45 min dans le four préchauffé à 180°C.
5. Préparer le sirop : Chauffer l'eau et le sucre et miel.
6. Retirer du feu et ajouter la fleur d'oranger.
7. Dès que le gâteau sort du four, verser la moitié du sirop dessus.
8. Remettre dans le four éteint et laissez reposer 15 min.
9. Sortir le gâteau et arroser avec le sirop restant.



# Jus santé



## INGRÉDIENTS

- 4 poires
- 6 pommes
- 3 concombres
- 3 carottes
- 5 branches céleri
- curcuma
- gingembre
- grappe de raisins
- 1 sachet d'épinards



## PRÉPARATION

1. Eplucher le gingembre
2. Nettoyer tous les fruits et légumes.
3. Couper tous les fruits et légumes en morceaux.
4. Prendre un grand récipient (jar, vase, ...)
5. Passer le tout à la centrifugeuse en vérifiant qu'elle ne surchauffe pas. Sinon, enlever le dépôt plusieurs fois et nettoyer le filtre avant de continuer le jus.
6. Ajouter 3 pincées de curcuma dans le jus.
7. Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère.
8. Servir ou garder au frais.