

## Salade colorée vitaminée au tofu ! :

- Une betterave cuite
- 3 ou 4 crudités au choix : radis rose, radis noir, carotte, fenouil, concombre, tomate, pomme !....
- Echalotes, persil et autres herbes, sel
- Tofu lactofermenté nature (ou lactofermenté au basilic ou autre choix !!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre balsamique

Découpez des tranches rondes de betterave d'environ 5 mm. Salez et réservez.

Découpez toutes les crudités en rondelles très fines, et émincez le fenouil. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique, mélangez.

Salez et réservez.

Emiettez le tofu à la fourchette, ajoutez-y les herbes, l'échalote et le sel à votre goût, ainsi qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive + vinaigre balsamique, s'il est nature.

Entre deux tranches de betterave, déposez une bonne cuillère à soupe de tofu assaisonné, puis à côté de « ce mille feuilles » de betterave, disposez les crudités mélangées auxquelles vous aurez ajouté le reste de tofu. Régalez-vous !

## Pâte à tarte salée riz/pois chiches (cuisson 30min à 180°C)

- 200g de farine de riz  $\frac{1}{2}$  complet
- 50g de farine de pois chiches
- 1 càc de gomme de guar
- 7cl d'huile d'olive ou coco
- 12cl de crème de soja ou d'amande
- 4cl d'eau bouillante
- Sel aux herbes et cumin

Mélangez l'huile et la crème végétale puis ajoutez le mélange dans les farines. Remuez avec une cuillère en bois, (le mélange est cassant) puis ajoutez l'eau bouillante. Remuez avec la cuillère en bois puis finissez de former une belle boule avec les doigts (que vous pouvez couvrir d'huile d'olive)

A étaler à la main ou au rouleau entre 2 feuilles de papier cuisson. Piquez-la avec une fourchette. Préchauffez le four à 180°C.

### Pour la garniture :

**2 ou 3 oignons, cumin, 4 pommes.** Les légumes auront été précuits (cela réduit l'apport d'eau qui mouille trop la pâte) à l'aide d'un cuit-vapeur une vingtaine de minutes selon les goûts, ou dans la poêle à très petit feu, sauf les pommes. Ajouter une càc de cumin sur les oignons cuits. (On pourrait ajouter  $\frac{1}{4}$  de chou rouge émincé très fin et précuit. Vous pouvez remplacer le chou par un fond de purée d'olives par exemple, faite maison pour éviter les ajouts de gluten et autres substances...).

**Ou 4 ou 5 oignons + une dizaine d'olives noires + quelques anchois.**

- 
- Cuisson : 30 min, thermostat 6 (180°C)

## 2<sup>ème</sup> pâte à tarte salée (cuisson 30min à 180°C)

170g de farine de riz semi-complet (on peut aussi mettre 150g de farine de riz et 20g de farine de sarrasin)

80g de fécule

1 càc de gomme de guar

$\frac{1}{2}$  càc de poudre à lever

Une pincée de sel

1 œuf

2 càs d'huile d'olive

100ml d'eau tiède

Mélanger tous les ingrédients **secs** ensemble puis incorporer l'œuf en sablant le mélange du bout des doigts, puis l'huile de la même manière, puis l'eau tiède.

Mélanger d'abord à la fourchette puis à la main. Si elle colle : fariner avec de la fécule. Abaisser entre 2 feuilles de papier cuisson ou à la main. 30 min à 180 °C.

### Pour la garniture :

**2 càs de curry (ou pâte de curry jaune), un petit boîte de crème de coco, coriandre.**

**4 à 5 navets boule d'or** à couper en rondelles fines et à cuire dans la poêle avec de l'huile d'olive, ou à la vapeur, au moins 20 min. Saler. Puis préchauffer le four à 180°C. Abaisser la pâte dans un moule.

Délayer les 2càs de pâte de curry avec la crème de coco et napper la pâte.

Disposer les rondelles de navet sur la crème et enfourner pour 30 min.

Ajouter de la coriandre ciselée juste avant de servir.

## Gâteau léger sarrasin et framboises

- Un petit pot de compote de pommes (le pot sert de mesure)
- 3 œufs
- $\frac{1}{2}$  pot d'huile d'olive
- Un pot de poudre d'amande ou de noisette
- Un pot de farine de sarrasin
- Un pot de farine de riz blanc ou  $\frac{1}{2}$  complet (ou de châtaigne)
- Un pot de sucre blond ou roux
- Un sachet de poudre à lever sans gluten
- Une pincée de sel
- 200 à 300g de framboises (ou myrtilles, poires, mirabelles, mûres...)
- Un sachet d'amandes effilées, facultatif

A l'aide d'un fouet, mélangez les œufs, la compote, et l'huile d'olive puis incorporez la poudre d'amande, la farine de sarrasin, la farine de riz ou de châtaigne, le sucre, la poudre à lever et le sel. Mélangez bien et ajoutez les framboises surgelées toutes ensemble si moule unique, (et mélanger-les délicatement à la cuillère en bois) ou une par une après avoir versé la pâte dans des moules individuels, plus fiable lorsqu'on fait du SGSL.

Préchauffez le four à 180°C pendant que vous versez la pâte dans le moule rond chemisé diamètre 20/25cm maxi (ou dans des petits moules individuels. Le temps de cuisson sera alors réduit. A surveiller selon votre four. 30 min plus ou moins) Enfournez pendant 45 à 50min, parsemez d'amandes effilées à la sortie du four. Délicieux tiède !