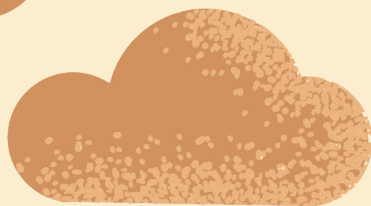


Velouté de butternut au lait de chèvre

Gaël Marques



semae

Toutes les semences
pour demain



Velouté de butternut au lait de chèvre

Ingrédients

pour 4 personnes

1 butternut
1 oignon
1 pincée de cumin
1/2 l de lait de chèvre
20 g de noix de cajou
Sel
Poivre
Huile d'olive

Recette

Hacher finement les oignons.

Les faire revenir dans une sauteuse à l'huile d'olive.

Laver le butternut, le découper grossièrement et l'incorporer aux oignons.

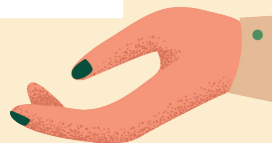
Laisser revenir pendant 3 minutes en remuant.

Mouiller à hauteur.

Laisser cuire 25 minutes à feux doux.

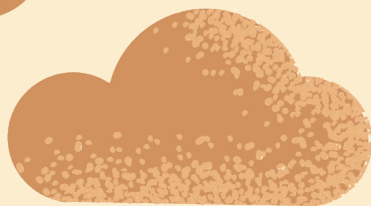
Mixer le tout et le détendre au lait de chèvre jusqu'à obtenir la consistance de velouté souhaitée.

Saler, poivrer, rajouter le cumin et au moment de servir déposer quelques noix de cajou.



Houmous de lentilles corail

Gaël Marques



semaie

Toutes les semences
pour demain



Houmous de lentilles corail

Ingrédients

pour 4 personnes

150 g lentilles corail
30 g purée de sésame
10 branches de coriandre
4 g curry jaune
4 g de paprika
1/2 gousse d'ail
1/2 jus de citron
1 c. à s. miel

Recette

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau chaude. Une fois que l'eau frémit rajouter les lentilles corail et les laisser cuire jusqu'à l'absorption complète de l'eau.

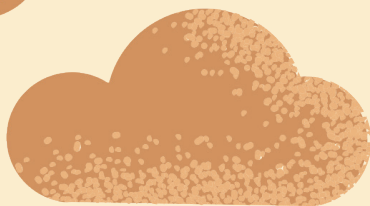
Dans un mixeur mettre les lentilles avec le sésame, la coriandre, le curry, le paprika, l'ail, le jus de citron et le miel puis mixer le tout pendant 3 minutes.

Recommencer si nécessaire.



Tataki de bœuf

Gaël Marques



semae

Toutes les semences
pour demain



Tataki de bœuf

Ingrédients

pour 4 personnes

500 g filet de bœuf
200 ml sauce soja sucré
4 ml huile de sésame
1/2 jus de citron
40 g de gingembre en poudre
1/2 tige de citronnelle

Recette

Préparer la marinade : dans un saladier, mettre avec la sauce soja, l'huile de sésame, le jus de citron, le gingembre en poudre, la tige de citronnelle, mélanger puis incorporer la viande et la laisser mariner 24h au frigo.

Le lendemain, faire saisir la viande une minute de chaque côté à la poêle.

Découper finement, dresser immédiatement.

Ajouter un filet de marinade au moment de servir.

