

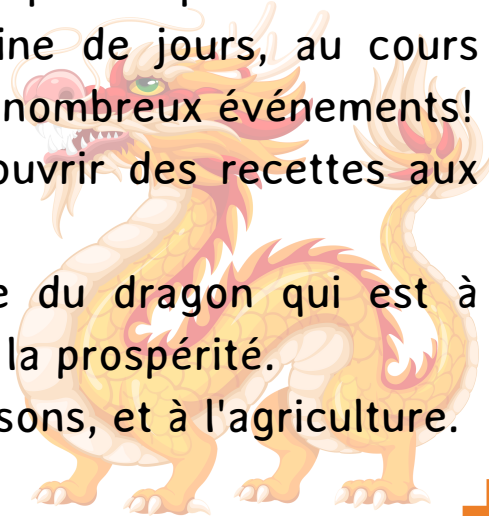
Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



Nouvel An Chinois 2024

Cette semaine, nous fêtons le Nouvel An Chinois, également appelé «Fête du printemps». C'est la célébration la plus importante de la culture chinoise. Il s'étend sur une quinzaine de jours, au cours desquels les familles se réunissent autour de nombreux événements! Une occasion pour nous de vous faire découvrir des recettes aux saveurs asiatiques avec nos légumes d'ici!

Le saviez-vous? Cette année c'est le signe du dragon qui est à l'honneur! Le dragon représente la chance et la prospérité. Il est aussi associé à l'eau, aux cycles des saisons, et à l'agriculture.



Tartinade asiatique

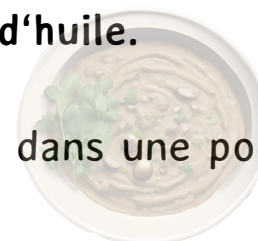


500 g de lentilles cuites, 300 g de champignons, 2 oignons, 20 g de sauce soja, 1 botte de coriandre fraîche, 1 cuillère à soupe d'huile.

Faire revenir les champignons et les oignons coupés dans une poêle avec un peu d'huile.

Une fois cuits, assembler le tout dans un saladier et mixer. Assaisonner avec la sauce soja.

Ajouter au dernier moment la coriandre fraîche ciselée finement.



Salade au chou chinois

1 chou blanc ou 1 chou chinois, 2 carottes, 2 pincées de gros sel, 30 g de vinaigre de cidre, 3 c. à soupe de sucre, 3 c. à soupe d'huile, 1 c à soupe de sauce soja.

Couper finement le chou dans un saladier et ajouter le gros sel. Malaxer le tout pour faire sortir l'eau du chou.

Râper finement les carottes.

Réaliser la sauce avec le reste des ingrédients: vinaigre de riz, sucre, huile de sésame, sauce nuoc-mâm et sauce soja.

Après avoir bien remué, verser sur le chou et les carottes.

Riz cantonnais aux légumes sautés

300 g de riz basmati, 100 g de petits pois, 1 carotte *, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 3 c. à soupe d'huile, 2 c. à soupe de sauce soja, 2 oeufs, 10 brins de persil, sel, poivre.

Faire cuire le riz.

Couper la carotte en petits dés. Éplucher et émincer finement les oignons et la gousse d'ail.

Dans un wok ou une poêle, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile. Faire revenir les dés de carottes avec les petits pois pendant 3 min à feu vif. Verser la sauce soja, puis ajouter les oignons, l'ail.

Prolonger la cuisson de 3 min, puis réserver le tout.

Pendant ce temps, battre les œufs en omelette, salez et poivrez. Faire cuire l'omelette puis la couper en petits cubes.

Verser 2 c. à soupe d'huile dans le wok et faire revenir le riz pendant 2 min à feu vif, puis baisser le feu et ajouter l'omelette.

Ajouter les légumes et mélanger.

Parsemer de feuilles de persil ciselées et servir immédiatement.

(* Selon vos envies et la saison vous pouvez ajouter d'autres petits légumes à votre riz cantonnais : chou chinois, brocolis, haricots verts, courgettes, etc.)

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

