

Potage carottes, fenouil, orange

6 personnes

500 g de fenouil
 500 g de carottes
 1 oignon
 gingembre frais
 le jus et le zeste d'une orange
 100 g de lentilles corail ou de pois cassés secs
 huile d'olive
 1 c à s de bouillon de légumes
 graines de coriandre
 du thym , sel et poivre
 crème végétale

1. Laver, éplucher les légumes et les émincer.
 2 . Faire revenir l'oignon dans un faitout avec l'huile d'olive et les graines de coriandre écrasées et le gingembre râpé .
 3 . Ajouter le zeste d'orange et le thym, les carottes et le fenouil.
 4 . Rincer les lentilles corail ou les pois cassés et les incorporer aux légumes, puis recouvrir d'eau et ajouter le bouillon. Laisser cuire une vingtaine de minutes
 5 . En fin de cuisson ajouter le jus d'orange, assaisonner et mixer.
 Les plus gourmands ajouteront une cuillère à soupe de crème avant de déguster !

One pot pasta aux légumes d'hiver

(pour 4 personnes)

150 g de pâtes courtes
 (genre penne, fusillis...)
 2 carottes
 1 poireau
 2 navets
 100 g de patates douces
 100 g de potimarron
 2 échalotes
 200 g de tofu fumé
 50 cl d'eau+ 1 c à c de bouillon
 20 cL de crème de riz
 2 cà s de moutarde à l'ancienne
 sel poivre

1 . Émincer les échalotes, couper les carottes, les navets, la patate douce et le potimarron en cubes puis le poireau en rondelles.
 2 . **Dans une grande casserole ou une cocotte** , faire chauffer un filet d'huile puis y faire revenir les échalotes et le poireau .
 3 ; Ajouter les légumes, faites revenir quelques instants avant de verser l'eau chaude, le bouillon, du sel et laissez cuire à couvert et à feu moyen durant 10 min
 4 . Verser ensuite les pâtes dans la préparation et poursuivre la cuisson durant le temps indiqué sur le paquet de celles-ci. On peut rajouter de l'eau si nécessaire .
 5 . Quelques minutes avant la fin de la cuisson, retirer le couvercle de la casserole. Ajouter ensuite la crème, la moutarde, le tofu coupé en dés et le poivre. Bien mélanger puis servir

Galette des rois surprise !!!

2 rouleaux de pâte feuilletée
 125 g de lentilles vertes crues
 100 g de sucre de canne
 1 c à c de vanille poudre ou liquide
 2 c à c d'épices à pain d'épice
 1 orange (zeste et jus)
 2 œufs
 3 c à s de crème liquide d'amande
 2 c à s de fécule de maïs

La veille , faire tremper les lentilles .
Le jour, les rincer et les cuire dans 3 fois leur volume d'eau (avec un morceau d'algue Kombu et bicarbonate) . Bien les égoutter .
 1 . **Mixer** les lentilles avec le sucre, la vanille, les épices, le zeste et le jus de l'orange, les œufs, et la crème d'amande.
 Puis ajouter la maïzéna et mixer à nouveau .
 2 . Verser ce mélange dans une casserole . Faire cuire à feu moyen et en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe vraiment .
 3 . Placer un rouleau de pâte feuilletée sur une plaque , verser la crème en laissant 3 cm au bord . Déposer la seconde pâte dessus en soudant les bords avec avec un peu d'eau ou de lait
 Dorer au jaune d'oeuf délayé avec du lait (facultatif) .
 Dessiner des motifs à l'aide d'une fourchette, faire 2 ou 3 petits trous .
 4 . Enfourner dans un four **préchauffé à 180 °** pendant 35 à 40 mn .
 5 . Laisser tiédir avant de servir et laisser vos invités deviner le parfum de la garniture ... Ils seront bluffés