

Entrée : **Carpaccio de betterave**

- 2 **betteraves** crues (petites à moyennes, 100 à 120 g par personne) : cuites à la vapeur ou dans l'eau bouillante (ou achetées cuites sous vide)

Coupez les betteraves en tranches très fines et disposez-les sur une assiette.

Ajoutez les assaisonnements suivants :

- Jus de **citron** frais (ou vinaigre de cidre)
- 1 CàS* **d'huile d'olive** par personne
- 1 à 2 CàS* de **Gomasio*** (sésame avec sel ou aux algues)
- 1 poignée de **roquette**

BETTERAVE ROUGE riche en

- **Fer** : aide à la formation de globules rouges
- **Vit. A** (yeux, peau, os)

Plat principal : **Curry de Potimarron**

- 3 CàS* **d'huile de coco**
- 1 **oignon jaune** moyen : couper en petits morceaux
- (2 à 3 gousses d'**ail en option**)
- 1 **pomme** douce : épluchez et coupez-la en petits morceaux.

Le tout cuire à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

- Petit **potimarron** d'environ 800 g à 1kg : il n'est pas nécessaire de l'éplucher (enlevez simplement les tâches) et coupez-le en dés d'environ 2,5 cm.

Ajoutez les dés dans la casserole et faites revenir pendant 2-3 minutes. Ensuite, ajoutez les épices et mélangez bien le tout pendant 1 minute.

Epices :

- 2 à 4 CàS* de **curry doux** en poudre
- 1 à 3 CàS* de **cumin moulu** (quantité selon goût)
- (¼ à ½ CàC* de **piments d'Espelette en option**)
- **sel & poivre** (selon goût) ou un ½ cube de **bouillon** dilué dans l'eau (**sans graisse de palm !**)

Ajoutez 1 à 2 dl d'**eau** (moins ou pas du tout si vous utilisez du bouillon) et remuez régulièrement, en rajoutant de l'eau si nécessaire.

- Cuire à feu doux jusqu'à ce que les dés soient tendres mais encore ferme.
⚠ **Attention : ne pas trop cuire, sinon cela devient de la purée !**
- En fin de la cuisson, ajoutez 1 petit **yaourt** de **brebis** (env. 100 g) ou du **lait de coco**.
Mélangez, dressez les assiettes et dégustez. Bon appétit 😊

Quinoa (environ 200 g = 1 tasse (1 cup), 15 min de cuisson) :

👉 1 tasse de quinoa = 1,5 fois son volume d'eau

- Portez l'eau à ébullition, puis ajoutez le quinoa. Réduisez température au minimum, couvrez et mélangez de temps en temps (les graines vont absorber toute l'eau).
- Disposez le quinoa en cercle, remplissez avec le curry et ajoutez la décoration pour finaliser !

Déco :

- Quelques feuilles de **coriandre fraîche** et/ou de **persil, oignons cibettes**
- 1 à 2 CàS* de **noix de cajou** & des **baies de goji** (ou **canneberges séchées**) selon envie

Légende*:

- **CàS** : cuillère à soupe **CàC** : cuillère à café
- **Gomasio** : Le gomasio est un condiment japonais fait de graines de sésame grillées et de sel marin, souvent utilisé pour assaisonner les plats.