



Cuisson:
20 min



Prépa:
20 min



4 p.

Bouchées au curry, panais et navets

sauce crue au cerfeuil

300gr de viande hachée
200gr de carottes
Quelques raisins secs
300gr de panais
300gr de navets
200gr de riz basmati
1 bouquet de cerfeuil
1 gousse d'ail dégermée
1 poignée de graines de tournesol trempées 4h
1 citron
4 càs de purée d'amandes
Concentré de tomates
Curry, cumin, curcuma, cannelle, paprika
Sel marin, poivre noir, huile d'olive VPPF

1. Lavez tous les légumes et séchez-les. Broyez finement au robot la carotte puis mélangez-la avec la viande hachée, quelques raisins secs hachés, un peu de curry, curcuma, cumin et sel marin en fonction de vos goûts. Faites des mini boulettes (3cm de diamètre) et cuisez-les 9 minutes à la vapeur.
2. Coupez les navets et les panais en gros morceaux et cuisez-les séparément à la vapeur. Quand ils sont cuits (environ 8 minutes), mixez-les finement séparément. Le navet avec un peu de cannelle, de curcuma, 2 càs de purée d'amandes et un peu d'eau de source. Le panais avec 2 cas de purée d'amandes, 1 cas de concentré de tomates, du paprika et de l'eau de source.
3. Lavez le cerfeuil, mettez-le dans un blender avec la gousse d'ail, les graines de tournesol rincées, 1 càs de concentré de tomates ou quelques tomates séchées, du sel marin, du poivre noir, un filet d'huile d'olive et de l'eau de source pour obtenir la consistance désirée. Ajoutez éventuellement une càc de spiruline pour obtenir une jolie couverte verte et quelques nutriments supplémentaires.
4. Lavez le riz puis cuisez-le (sans mélanger) dans une fois et demi son volume d'eau, additionné de sel marin et paprika jusqu'à ce que les grains soient cuits. Dressez et dégustez!



Variantes

Pour une version végétarienne, il suffit de remplacer la viande hachée par des pois chiches trempés 12h, rincés et mixés avec les carottes.

Nutri

Le riz basmati se cuit très rapidement, son IG est modéré car il est riche en amylose.