

Les recettes "EVEIL5SENS " créées par JUSTYNA

Filet de poulet aux deux curry, noix de cajou sauce cacahouète et au citron vert...

Ingrédients

2 filets de poulet
1 éclat d'ail
2 cm de gingembre frais haché finement
1 càc de cumin en poudre
1 càc de coriandre en poudre
1 càc de pâte de curry rouge
1 càc de curry jaune en poudre
125 ml de lait de coco
2 càs de purée de cacahouète
Le jus de ½ citron vert
Un filet de tamari
Une tasse de noix de cajou trempé 12 heures
½ botte de coriandre finement ciselée
1 càs soupe de miel d'acacia

Pour la marinade :

Prenez un plat Coupez y finement le citron confit et 1 cm de gingembre frais, ajoutez une càc de cumin en poudre, une càs de miel et le jus d'un citron.
Détaillez les filets de poulets en 4 morceaux et faites les mariner 20 minutes dans la préparation.

Préparation de la sauce :

Faites revenir à feu très doux, à peine une minute, dans un peu d'huile d'olive les noix de cajou avec un filet de tamari, le cumin, la coriandre en poudre, la pâte de curry rouge...ajoutez ensuite le lait de coco et les 2 càs de purée de cacahouète. Laissez à peine frémir et hors du

Velouté de potimarron au lait de coco, gingembre et zestes d'orange...

Ingrédients

4 carottes
½ potimarron (avec la peau.)
1 éclat d'ail
1 càc de cumin en poudre
1cm de gingembre frais
1 càs de purée d'amande
1 filet de tamari ou une pincée de fleur de sel...
8 càs de lait de coco
Quelques cerneaux de noix trempés 12h
Choix de graines germées

Préparation :

Coupez Les carottes et le potimarron en dés, faites les cuire 15 à 20 minutes à la vapeur.
Mixez le tout en ajoutant l'ail, le gingembre, le lait de coco, la purée d'amande pour obtenir une consistance lisse et crémeuse...
Concassez les noix.



feu ajoutez le gingembre frais et le jus de citron vert et réservez de coté.

Préparation :

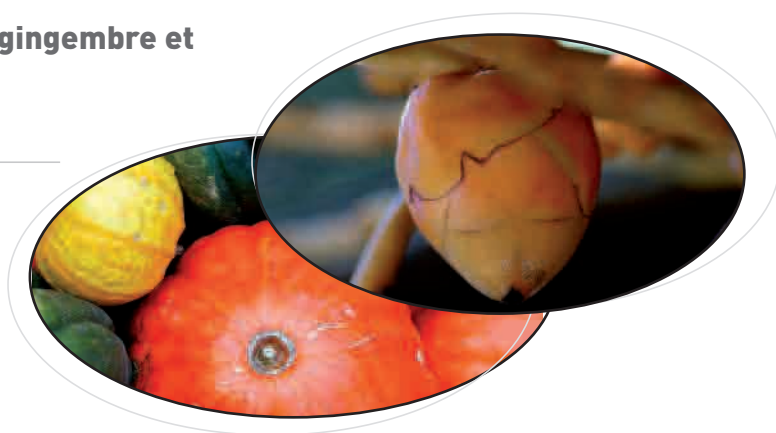
Disposez les filets de poulets dans le cuit-vapeur nappés avec le reste de la marinade, faites cuire 10 à 15 minutes. Une fois cuits mettez les dans la sauce de cacahouète, réchauffez le tout à peine 2 minutes à feu très doux...

Servez accompagné d'un riz thaï semi complet cuit à la vapeur 25 minutes que vous aurez parfumé au poivre rose concassé et à la coriandre finement ciselée...

Astuce de petite fée...

Commencez par faire la marinade pour faire mariner vos filets de poulet le temps de la préparation de la sauce de cacahouète...

Quand vos filets de poulet sont cuits à la vapeur et ajoutés dans la sauce de cacahouète, lancez seulement la cuisson du riz à la vapeur ainsi pendant les 25 minutes de cuisson du riz vos filets de poulets prendront toute la saveur de la sauce... une fois le riz prêt laissez à nouveau frémir à feu doux toute la préparation et servez le tout saupoudré d'un peu de curry jaune...



Astuce de petite fée...

Mixez les légumes en ajoutant l'eau de cuisson, ajoutez le tamari en dernier lieu, en goutant...

Servez en décorant avec les noix concassées et les graines germées...

Ajoutez une note étonnante ... un peu de zeste d'orange...

Et une touche d'or...avec un filet d'huile d'argan.

Variez les graines germées et les huiles végétales, vous aurez à chaque fois des saveurs différentes...