



SUCRE-SALE

Poulet caramélisé au miel et à la moutarde → miel

4 personnes, préparation 30 mn, cuisson 10 mn

600 g de filets de poulet, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 3 cs d'huile d'olive, 4 cs de miel liquide, 4 cs de moutarde à l'ancienne, le jus d'un citron, 2 cs de romarin finement haché, sel, poivre

Dans un saladier, mélanger la moutarde avec le miel, le jus de citron, l'ail, le romarin, 2 cs d'huile, sel et poivre. Placer les filets de poulet entiers dans la marinade pendant au moins 20 mn. Dans une poêle, verser l'huile restante et faire dorer l'oignon émincé avec le poulet badigeonné de sa marinade. Laisser cuire 10 mn à feu moyen en retournant les filets à mi-cuisson. Servir avec une timbale de riz parfumé ou des légumes vapeur.

Salade verte aux noix et aux canneberges → sirop d'érable

4 personnes, préparation 10 mn, pas de cuisson

1 salade verte, 50 g de canneberges sèches, 30 g d'amandes émincées, 1/4 d'oignon, 2 cs de sirop d'érable, 4 cs d'huile d'olive, 1 cs de vinaigre balsamique, 2 cs de sauce soja, 100 ml de jus de canneberge, sel et poivre

Préparer la salade verte. Ajouter l'oignon émincé, les canneberges et les amandes. Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique, la sauce soja, le jus de canneberge et le sirop d'érable. Saler et poivrer, puis verser sur la salade.

Carottes râpées à l'orange → miel

4 personnes, préparation 10 mn, pas de cuisson

4 carottes, 1 orange, 1 demi-citron, 2 cs de miel liquide, quelques brins de ciboulette, sel, poivre

Laver et râper les carottes. Presser l'orange et le citron, mélanger leurs jus avec le miel, saler et poivrer. Verser sur les carottes et saupoudrer de ciboulette ciselée.

Curry de poulet thaï au lait de coco → sucre de palme

4 personnes, préparation 10 mn, cuisson 15 mn

400 g de blancs de poulet, 2 cs de curry, 400 ml de lait de coco, 1 cs d'huile d'olive, 1 cs de sauce soja, 2 cs de sucre de palme, 200 g de haricots verts, 1 citron vert, 2 cs de coriandre ciselée, 1/2 cc de piment, sel, poivre

Couper les haricots en petits tronçons. Verser l'huile dans un wok, ajouter le poulet émincé et faire dorer. Saupoudrer de curry puis ajouter le jus de citron, la sauce soja, le piment, le lait de coco et le sucre. Laisser cuire 2 mn. Ajouter les haricots puis laisser mijoter 10 mn. Quand la viande est cuite, saler et poivrer la préparation, servir sans attendre saupoudré de coriandre.

Poêlée de patates douces → sirop d'agave

4 personnes, préparation 10 mn, cuisson 12 mn

800 g de patates douces, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 cs d'huile d'olive, 1 verre de bouillon de légumes, 2 cs de sirop d'agave, 1 cc de mélange 4 épices, 1 cs de persil ciselé, sel, poivre

Couper les patates douces en gros dés. Emincer l'oignon et le faire dorer dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail écrasé puis les cubes de patates douces. Laisser dorer 2 mn. Ajouter le bouillon de légumes et laisser cuire 10 mn à feu moyen. Ajouter le sirop d'agave en fin de cuisson et laisser confire 2 mn à feu vif. Servir chaud, saupoudré de persil et de mélange 4 épices.

Tofu sauté aux petits légumes caramélisés → sirop de riz

4 personnes, préparation 20 mn, cuisson 8 mn

250 g de tofu nature, 8 bouquets de brocolis frais, 100 g de haricots verts, 2 carottes, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 cc de gingembre en poudre, 2 cs d'huile d'olive, 2 cs de sauce soja, 2 cs de sirop de riz, poivre

Détailler le tofu en cubes et faire mariner dans un bol avec la sauce soja, le gingembre. Couper le brocolis en lamelles, couper les haricots et les carottes en tronçons de 3 cm de long, émincer l'oignon et écraser l'ail. Dans une poêle, verser l'huile et faire revenir l'oignon avec l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les légumes, puis les dés de tofu, poivrer et laisser cuire 5 à 7 mn (les légumes doivent rester croquants). Verser le sirop de riz en fin de cuisson et laisser caraméliser 1 mn sur feu vif. Servir avec un riz thaï.