



SAUCE CRUE COMPLÈTEMENT GIRLY

Cette sauce crue pour salade est un véritable coup de cœur ! Je cherchais une vinaigrette qui puisse aller avec le chou rouge. Parce qu'il n'y a rien à faire, le chou rouge, c'est assez coriace, stressé et si la sauce n'est pas suffisamment onctueuse, il ne se détend pas... Avec celle-ci, nul doute, à toi les bonnes salades de chou rouge détendu. Et puis, elle est tellement simple à réaliser qu'il serait dommage de t'en priver.

Les ingrédients pour la sauce :

1 betterave rouge crue ou cuite

2 petits oignons grelots

1 citron jaune ou vert pelé à vif

1 c à s de crème de cajou ou de cacahuète ou une poignée de noix de cajou trempées 6 heures

1 c à c de miel

4 c à s d'huile de sésame

1 c à s d'huile de noix

2 c à s de tamari

de l'eau

Mixer tous les ingrédients et ajouter de l'eau si le mélange est trop épais.

Sous tes yeux ébahis rosit la sauce... Si tu veux un bel éventail de couleurs qui se marient bien entre elles (oui oui, le visuel est important), tu peux composer une salade avec du chou rouge (j'ai mis 1/2 chou pour deux), du mesclun ou de la mâche puisque c'est la saison, une pomme et des betteraves crues ou cuites coupées en petits morceaux.

A déguster sans modération !



HOUMOUS DE BETTERAVE

Il y a quelques temps, le complément alimentaire et moi sommes allés manger chez [Tan](#). Je suis personnellement une convaincue comme tu auras pu t'en rendre compte en lisant [mon article](#) à ce sujet. Mon insistance a eu raison de son scepticisme et il a enfin accepté mon invitation. Hé bien, il n'a pas été déçu ! Il a même presque dit qu'il y retournerait, un succès sur toute la ligne... En guise de mise en bouche, ce soir-là, nous avons eu droit à un houmous de betterave à tomber par terre avec un « taboulé » de brocoli et des oléagineux concassés par dessus.

Une pure merveille, un souvenir culinaire qui m'accompagnera longtemps. Du coup, dans ces cas-là, je ne rêve que d'une chose : reproduire la même recette chez moi. Je m'étais lancé ce défi pour le nouvel an. Je m'étais dit que ça donnerait une petite touche de fraîcheur dans le magnifique buffet que mes convives et moi avons réalisé. Je me suis donc exécutée, et le résultat est tout à fait à la hauteur de mes espérances !! Cette recette peut servir d'apéro ou d'entrée.

Alors, voici la recette :

- 1 belle betterave crue
- 1/4 de tasse de graines de tournesol trempées (minimum 6 heures)
- 1/8 de tasse de noix de cajou trempées (minimum 6 heures)
- 1 c à s de tahin (purée de sésame)
- 2 c à s de jus de citron
- 6 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de tamari

Mixe le tout et ajoute de l'huile d'olive si la consistance n'est pas suffisamment onctueuse.

Pour le « taboulé » de brocoli :

Quelques fleurs de brocoli mixées au robot avec la lame en S.

Concasse quelques oléagineux de ton choix. J'ai opté pour des noix de cajou et des pistaches.

Ensuite, tu peux disposer le tout en couches : une couche de houmous, du brocoli et des oléagineux concassés.

A toi de comparer maintenant !