Pesto de fanes de radis

Ingrédients

* Fanes d'une botte de radis lavées et essorées
* 1 gousse d'ail hachée
* 50 g de pignons de pin ou d’amandes moulues
* zeste de 1/2 citron bio
* 4 c. à soupe d'huile d'olive
* Sel et poivre au goût
* ½ t. de parmesan râpé (facultatif)

Hacher grossièrement les fanes de radis et mettre dans le bol d’un robot culinaire. Ajouter les autres ingrédients et mélanger jusqu’à l’obtention d’une texture plus ou moins lisse. Ajouter un filet d’huile au besoin.

Ce pesto est délicieux tartiné sur du pain, dans des pâtes ou en touche finale sur un risotto. Il peut être congelé dans des bacs à glaçons et utilisé tout au long de l’année.

Soupe vertes aux fanes

La saveur des feuilles est particulière à chaque légume et changera le goût de la soupe selon les fanes utilisées

* 2 c. à soupe de beurre
* 2 blancs de poireau émincé
* 3 pommes de terre coupées en dés
* 1 litre de bouillon de légumes
* 250g de fanes de légumes haché (carottes, betteraves, rabioles, radis et même chou-raves peuvent être utilisées)
* 1 pincée de muscade
* 150 ml de crème
* Sel et poivre au goût

Chauffer le beurre dans une casserole et y faire revenir le poireau 5 minutes à feu doux. Ajouter les pommes de terre, couvrir de bouillon et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter les fanes de légumes, la muscade, le sel et le poivre et poursuivre la cuisson pendants 10 autres minutes. Réduire en purée lisse, ajouter la crème, réchauffer au besoin et servir.

Bok choi au sésame, recette de Ricardo

* 1 bok choi, coupés en 8 sur la longueur
* 30 ml (2 c. à soupe) d’huile d’olive
* 5 ml (1 c. à thé) d’huile de sésame grillé
* 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
* 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame noires
* Sel et poivre

Dans une grande poêle antiadhésive, dorer les bok choï dans les huiles. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et le sucre. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen environ 5 minutes ou jusqu’à ce qu’ils soient tendres. Parsemer de graines de sésame.

Cette recette est délicieuse pour agrémenter les plats asiatiques et les plats de poissons.

Bol Dragon

Pour l’anecdote, nous faisons cette recette depuis plusieurs années. Avec les années le Dragon Bowl est devenu des Balles de dragon. Maintenant cette recette porte le charmant nom de Couilles de Dragon ! Ça fait toujours rire les enfants et c’est toujours aussi délicieux!

Une recette tirée de : <http://christianebailey.com/vegan/bol-dragon/>

Ingrédients :

* 1t. de riz brun complet
* Plein de légumes aux choix: betteraves, carottes, rabioles, radis et chou-rave râpées ou en fine julienne, pousses de tournesol ou luzerne, chou rouge en fine lanière, pied de brocoli râpé, petit pois sucré en cosse, mesclun asiatique...
* Du tofu mariné et grillé (marinade plus bas)
* Sauce Dragon (voir recette plus bas

Pour le tofu :

Couper le bloc en deux triangles. Couper ensuite en tranches de +/- 1 cm.

Faire mariner une nuit dans cette marinade:

* 1/4 t. huile d’olive
* Jus d’une lime
* 1/4 t. tamari
* 1 c. thé de gingembre émincé frais ou encore 1/4 c. thé de poudre de gingembre
* 1 gousse d’ail
* Une pincée de piment de cayenne

Faire cuire sur le grill au BBQ ou dans le four pendant 15-20 minutes.

Cuire le riz

Sauce Dragon

* 1/4 de tasse de levure alimentaire
* 3 c. à table d’huile d’olive
* 2 c. à table de sirop d’érable
* 2 c. à table de tamari (sauce soya)
* 2 c. à table d’eau
* 2 gousses d’ail écrasées
* 2 c. à soupe de beurre d’arachide ou de tahini selon vos goûts

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur.

Au moment de servir, chacun se prend une base de riz et garnit de tofu et des légumes de son choix. Napper de la sauce et régalez-vous.

Mes enfants prennent vraiment plaisir à manger cette recette car ils peuvent choisir le contenu et les légumes de leur choix.