Curry de pois mange-tout et de courgettes

* 2 morceaux de poitrine de poulet en lanière **OU** 1 cube de tofu coupé en cubes
* Huile d’olive
* 250 g de pois mange-tout, le fil enlevé, coupé en 3-4morceaux
* 3 ou 4 fleurs d’ail hachées
* Un morceau de gingembre haché
* 1 gros oignon ou une botte d’oignon vert, haché
* 2 courgettes coupées en rondelles
* 250 ml de lait de coco
* Graines de sésame
* Pâte de curry vert
* 1/2t. d’eau chaude
* sel

Chauffer l’huile dans un wok, faites revenir l’ail, le gingembre, les oignons et le poulet ou le tofu. Laissez-les dorer en retournant régulièrement.

Incorporer les pois mange-tout et les courgettes et remuer vivement. Saler au goût. À feu doux, remuer à plusieurs reprises pour faire revenir tous les légumes.

Diluer la pâte de curry dans l’eau chaude. Ajouter le lait de coco et mélanger. (je mets environ 1c. à thé de curry, et je laisse le pot de pâte de curry sur la table, ainsi chacun ajuste selon son degré de piquant !)

Verser cette sauce dans la sauteuse. Faire mijoter votre préparation pendant une dizaine de minutes à feu doux. Ajouter un peu d’eau au besoin pour éclaircir la sauce

Saupoudrer de graines de sésame.

Servir avec du riz basmati

Légumes grillés au BBQ

* Courgettes tranchées sur la longueur
* Haricot
* Fleurs d’ail
* Huile d’olive
* Sel

Placer un papier d’aluminium sur la grille du bbq. Chauffer le bbq. Dans une assiette, mettre les légumes, badigeonner d’huile d’olive et saupoudrer de sel. S’assurer que les légumes sont bien enrobées d’huile. Placer simplement les légumes sur le papier d’alu et cuire 5-6 minutes.

La fleur d’ail est aussi délicieuse cuite à la vapeur et ajouter à une salade. Sinon, dans toutes les recettes, elle peut remplacer l’ail.

Rouleaux de printemps du Solstice

* vermicelles de riz cuits (j’utilise environ 1/3 de paquet)
* 8 galettes de riz
* 8 feuilles de laitue (idéalement Boston)
* Légumes coupés en julienne : concombre, pois mange-tout, courgette, carotte,
* Micro-pousses, ½ barquette
* 1 petite mangue fraîche, coupée en julienne
* 2 ou 3 fleurs d’ail blanchie, coupées en julienne (c’est long mais ça vaut le coup !)
* Tofu mariné et grillé (la recette de Bol Dragon), ou 8 grosses crevettes coupées en 2
* ½ tasse de feuilles de menthe fraîche ou de coriandre hachées

Dans un grand bol d'eau très chaude, plonger une galette de riz à la fois environ 15 à 20 secondes en prenant soin de ne pas la plier. Retirer de l'eau, bien égoutter et placer sur un plan de travail.

Sur la feuille de riz, placer une feuille de laitue. Au centre de la feuilles de riz, disposer les vermicelles, tofu (ou crevettes) micro-pousses, légumes, les mangues et fines herbes selon vos goûts. Rabattre les côtés vers le centre ainsi qu’un des bouts. Rouler fermement pour bien emprisonner la garniture.

Couvrir les rouleaux d'un linge humide et procéder avec le reste des ingrédients. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Couper les rouleaux en deux à la diagonale.

Servir avec une sauce (je varie, sauce aux arachides, traditionnels (du magasin) ou au yogourt. J’avoue que je n’ai pas vraiment de recette ☺

Pesto de fleurs d’ail

* 1 botte de fleurs d’ail grossièrement hachée
* ¼ de tasse d’huile d’olive
* Jus de ½ citron
* Une pincée de sel

Mettre tous les ingrédients dans le bol d’un robot culinaire. Broyer jusqu’à obtenir une pâte homogène. Ajouter de l’huile au besoin pour bien couvrir les fleurs d’ail. Mettre dans un pot et réfrigérer aussitôt (très important). Se conserve environ 1 semaine.

Tartiner des tranches de baguette ou de pain de campagne grillées de ce pesto pour en faire du pain à l’ail. À utiliser dans des pâtes avec du basilic. On peut aussi en faire une bruschetta en y ajoutant des tomates en dés.