







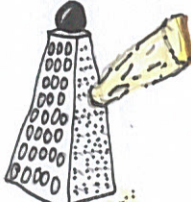



MILLEFEUILLE CÉRÉALES ET GRAINES GERMÉES

POUR 6 personnes

Ingrédients

- 100g de graines germées (lentilles ou haricots)
 - 1 avocat 
 - 1 concombre 
 - 1 c. à soupe de sauce soja 
 - 1 oignon cibette 
 - 1 verre de quinoa (ou couscous, ou boulghour) 
 - 4 cuillères grosses de fromage frais 
 - 1 pincée de graines de sésame noir (ou sésame, ou de courges, ou pignons) 
 - 2 pâtes brisées ou sablées 
 - du parmesan râpé 
- si on veut 1 petit goût sucré 

Préparation

Cuire le quinoa dans l'eau. 1 fois cuit, laisser refroidir, préchauffer le four à 180°C.

étaler les pâtes, les détailler avec un emporte-pièce ou un verre et faire 12 petits disques de pâte les parsemer de parmesan.

les faire cuire au four jusqu'à ce qu'ils dorent.

couper l'avocat, le concombre et l'oignon en dés.

ajouter le fromage frais, la sauce soja, du sel, du poivre, du piment (si on veut) et les graines de sésame (ou de courges, ou les pignons).

PARMENTIER PATATES ET LENTILLES GERMÉES

pour 6 personnes

Ingrédients

200g de patates (pommes de terre ou patates douces)

60 ml de lait

du beurre

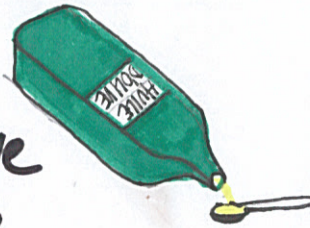
muscade

4c. à café d'huile d'olive

3 oignons verts cibette

1 gousse d'ail

150 g de lentilles germées + 150g de lentilles cuites



x 4



Préparation

Cuire les patates, les égoutter, ajouter le lait, la muscade, le beurre et faire une purée.

dans une poêle, faire revenir les oignons coupés, l'ail écrasé, ajouter les lentilles et cuire pendant 4 minutes



Dressage

à l'aide d'un emporte-pièce, disposer une couche de purée sur une assiette.

rajouter dessus le mélange oignons-lentilles.

et garnir avec quelques lentilles germées.

Renouveler l'opération pour le deuxième parmentier individuel, et

servir avec une salade.



Dressage

prendre 1 disque de pâte cuite.

y déposer le mélange de légumes / fromage et quelques graines germées, puis 1 deuxième disque de pâte.

rajouter de nouveau un peu de mélange de légumes / fromage et quelques graines germées.

renouveler l'opération pour un deuxième millefeuille dans une autre assiette, etc.

servir avec une salade.

