



MENU

Bowls Hiltl

Salade de chou frisé et de pomme
Noix | Moutarde | Birnel

Salade thaï
Planted. effiloché | Feuilles de combava | Citronnelle

Ingrédients de base du bowl:

Riz complet (se marie bien avec la salade de chou frisé et de pomme),
Quinoa / nouilles de riz (conviennent particulièrement à la salade thaï)

Idées de garniture:

Fruits frais de saison (p. ex. pommes, poires),
Autres légumes (p. ex. chou rouge finement coupé, carottes),
Noix/graines (p. ex. noix, amandes),
Jus de citron, selon les goûts



Liste de course / de la réserve

Recette pour 2 portions

Fruits et légumes

1-2 pommes

250 g de tomates / tomates cerises

40 g d'oignons nouveaux

½ bouquet de coriandre

½ tige de citronnelle et 2 feuilles de combava

➔ *Ces deux ingrédients se trouvent également chez Migros / Coop, p. ex. dans les paquets Thai Mix*

250 g de chou frisé

1 citron vert

1 citron

Épices

Sel, poivre

Produits secs

30 g de noix

Quinoa, riz ou nouilles de riz

Produits réfrigérés

100 g planted.chicken nature

Huile, vinaigre, moutarde & Cie

1 cc de moutarde douce

¼ cc de Birnel

½ cs de sirop d'érable

1,5 cs de vinaigre de cidre

¼ cc de pâte de curry vert thaï

2 cs de sauce soja

0,5 dl d'huile de colza, pressée à froid

½ cc d'huile de noix

Huile, pour la cuisson

Préparer et mettre en place avant le cours:

Préparer 70 à 90 g (avant cuisson) **de quinoa, de riz complet ou de nouilles de riz** par personne selon les instructions figurant sur l'emballage. Cuit, cela correspond à env. 140-180 g de base d'amidon.

Presser le citron et le citron vert.



Préparer la **garniture** (fruits, légumes, noix, graines, etc.) selon les souhaits.
Mixeur plongeant et récipient haut pour réduire en purée
Couteaux et planche à découper
Saladier
Poêle et ustensiles pour poêler
Cuillère pour rectifier l'assaisonnement
Bols / assiettes pour dresser le bowl

Recette salade de chou frisé et de pomme

2 portions

1 cc de moutarde douce
¼ cc de Birnel
½ cs de sirop d'érable
1,5 cs de vinaigre de cidre
0,4 dl d'eau
0,5 dl d'huile de colza, pressée à froid
½ cc d'huile de noix
Sel, poivre

1-2 pommes
0,45 dl de jus de citron fraîchement pressé
30 g de noix

250 g de chou frisé

Sauce

Mettre tous les ingrédients, jusqu'à l'huile de noix incluse, dans un récipient haut et réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Saler et poivrer.

Couper les pommes en quatre, retirer les trognons, couper en tranches fines. Mettre dans un saladier,
mélanger avec le jus de citron. Hacher grossièrement les noix.

Préparer le chou frisé, retirer les côtes des feuilles dures, déchirer les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée.
Mettre le chou frisé dans un saladier, faire pénétrer la sauce à salade en remuant à la main.
Incorporer les quartiers de pomme et parsemer de noix hachées.

Conseil



En contact avec la sauce à salade, les feuilles de chou frisé deviennent bien souples et absorbent la sauce.

Recette salade thaï

2 portions

250 g de tomates / tomates cerises
40 g d'oignons nouveaux
½ bouquet de coriandre
½ tige de citronnelle
2 feuilles de combava
100 g de Planted.

¼ cc de pâte de curry vert thaï
2,5 cs de jus de citron vert
2 cs de sauce soja
huile

un peu de coriandre, hachée

Retirer le pédoncule des tomates, les couper en quatre puis en morceaux.
Hacher finement les oignons nouveaux et la coriandre.
Écraser légèrement le tiers inférieur de la tige de citronnelle, puis la hacher très finement.
Équeuter les feuilles de combava et les hacher également très finement.

Effiloche le Planted. et le faire mariner avec un peu de pâte de curry thaï et de sauce soja.
Le faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Mélanger le reste de la pâte de curry et de la sauce soja avec le jus de citron vert.
Mélanger ensuite avec le reste des ingrédients, laisser reposer brièvement.

Servir la salade thaï garnie de coriandre fraîchement hachée.



Sources d'approvisionnement et contacts

Épices

Hiltl Vegimetzg, Schwarzenbach, Beat Heuberger, grossistes

Spécialités asiatiques et indiennes

Hiltl Vegimetzg, boutiques indiennes/asiatiques (Aggarwal/New Asia Market), Jelmoli, Globus, grossistes

Spécialités arabes et orientales

Hiltl Vegimetzg, supermarchés turcs/arabes (Ege/Barkat), Jelmoli, Globus, grossistes

Planted.

Hiltl Vegimetzg, <https://www.planted.ch/food>, grossistes

Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



HILTL
AKADEMIE