

# RECETTE FOURCHETTE GOURMANDE 2017

*Par Rachelle Robert-Nicoud et Flavien Moosmann*



Tofu mariné au miel et au soja  
Riz gourmet et sauce yoghourt  
Carottes et céleris branche



Glace au yoghourt liquide avec de la menthe, du citron et des  
pommes vanillés

# TOFU MARINÉ AU MIEL ET AU SOJA



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

2cs huile d'olive raffinée

3cs sauce soja

2 pincés sel

ail en poudre

1 échalote

20g miel liquide de la région

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cs eau

poivre

400g tofu

## Déroulement

- × Préparer la marinade en mélangeant l'huile d'olive raffinée, le miel, la sauce soja, l'eau, le sel, quelques tours de poivre et une pointe de couteau d'ail en poudre.
- × Couper le tofu en tranche et le mettre dans la marinade. Le laisser reposer à couvert au frigo en le retournant une fois.
- × Cuire le tofu en réservant la marinade dans un récipient .
- × Une fois cuit, déglacer avec la marinade et faire revenir l'échalote coupé en rondelles. Laisser colorer légèrement puis dresser le tout.

# RIZ GOURMET ET SAUCE YOGHOURT



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

325g riz complet

sel, poivre

80g yoghourt nature

sel, poivre

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cs jus de citron

coriandre fraîche

## Déroulement

- × Mettre le riz à tremper avant de débuter sa cuisson.
- × Dès qu'il est cuit, égoutter et servir.
  
- × Mélanger le yoghourt avec 2 à 3 pincés de sel, quelques tours de poivre, le jus de citron et la coriandre hachée. Dresser dans des petits bols et servir.

# CAROTTES ET CÉLERIS BRANCHES



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

300g carottes  
sel, poivre

300g céleris en branches

## Déroulement

- × Laver et éplucher les carottes. Laver le céleri-branche.
- × Couper les carottes en allumettes et le céleris branche en morceau.
- × Cuire le tout dans un peu d'eau.
- × Assaisonner et dresser.

# GLACE AU YOGHOURT LIQUIDE AVEC DE LA MENTHE, DU CITRON ET DES POMMES VANILLÉS



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

4 pommes Granny Smith

320g yoghurt à la grecque  
<5% matière grasses

30g miel liquide de la région  
menthe

sucre vanillé

## Déroulement

- × Couper 3 pommes en dés. Ajouter le yoghurt, le miel et le sucre vanillé.
- × Mixer le tout et verser dans un plat. Laisser reposer au congélateur.
- × Découper la pomme restante en fins quartiers pour la décoration.
- × Sortir la glace du congélateur et dresser les assiettes.