



Aujourd'hui, c'est veggie !

live du vendredi 12 février à 18 heures

Bonjour,

Une fois n'est pas coutume, j'accompagne cette liste de courses par un petit mot explicatif. Nous allons cuisiner 3 plats et cette fois je vous donne la liste d'ingrédients par plat pour plus de clarté :

- Une soupe repas au lait de coco maison
- Une salade croquante à la sauce cacahuète
- Des boules coco choco

Je vais vous proposer plusieurs ingrédients exotiques mais vous donner des substitutions et différents conditionnements possibles. Lisez donc attentivement la liste et choisissez ce qui vous convient le mieux.

Pour les ingrédients exotiques, si vous avez accès à une épicerie asiatique vous pourrez tout y trouver. Pour ma part, j'y vais très rarement mais j'achète la citronnelle hachée, les feuilles de kaffir et le galanga surgelés pour en avoir toujours sous la main quand une petite envie de thaï se fait sentir, je suis sûre que vous allez les réutiliser après ce live. Si vous ne pouvez pas aller en épicerie asiatique, vous pourrez probablement trouver les ingrédients de substitution en magasin bio.

Une des choses que nous allons faire dans ce live est de réaliser notre propre lait de coco à partir de noix de coco rappée ou en copeau que vous pouvez trouver en vrac. Pour cela il vous faudra comme équipement un blender ou un mixeur plongeur assez puissant et une étamine ou un autre tissu fin et propre pour filtrer le lait de coco. Si vous n'avez pas cet équipement ou vous ne voulez pas faire cette étape vous pouvez prendre du lait de coco en boîte (500 ml).

Soupe repas au lait de coco maison

250 g noix de coco rappée ou en copeaux

1 cas de bouillon de légumes

1 cac sucre de coco (ou autre type de sucre)

1 cac sauce soja (shoyu ou tamari)

1 oignon jaune

1 citron vert

100 g de champignons shiitake ou de Paris

quelques feuilles de blette ou chou pak choi ou céleri branche

100 g de nouilles de riz

quelques branches de coriandre fraîche

Ingrédients exotiques pour la soupe

(si vous ne trouvez pas ces ingrédients vous pouvez les remplacer par une pâte de curry thaï)

- 2 bâtons de citronnelle fraîche (OU 2 cas de citronnelle surgelée ou 2 cac de citronnelle en poudre)
- 3 cm de galanga frais (ou gingembre frais ou 1 cac de galanga ou gingembre en poudre)
- 1 petit piment rouge frais (ou sec, ou poudre de piment)
- 2 feuilles de combawa ou lime kaffir (ou 2 cac de pâte de combawa ou le zeste d'un citron vert)

facultatif :

200 g de tofu ferme (au rayon frais uniquement)

1 poivron rouge

quelques feuilles de basilic thaï ou basilic normal

Salade à la sauce cacahuète

1 gros chou rave

½ chou chinois

2 carottes

1 poivron rouge

1 gousse d'ail

100 g cacahuètes grillées salées

1 cas sucre de coco (ou autre sucre)

3 cas sauce soja (shoyu ou tamari)

2 citrons verts

1 pincée de piment

Boules coco choco

La pulpe restante du lait de coco OU 250g de noix de coco rappée

¼ cac extrait de vanille

2 cas sirop d'érable (ou d'agave ou miel)

½ cas huile de coco

zeste d'un citron vert

100 g chocolat noir