

SALADE JAVANAISE

4 personnes

Préparation : 35min

Cuisson : 15 min

- 250 g de filets de dinde
- 200 g de germes de soja en boîte
- 4 rondelles d'ananas au naturel
 - 4 œufs durs
- 10 cl de lait de coco
 - 1 citron
 - 1 concombre
- 4 feuilles de laitue
- 1 petit piment rouge
- 200 g de noix de cajou
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
 - 2 cuillères à soupe d'huile
- 7 cuillères à soupe de sauce soja
 - 4 pincées de sucre en poudre
 - Du sel

1. Mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de gingembre.
2. Faites mariner les filets de dinde coupés en lamelles dans ce mélange et réservez au frais 30 minutes.
3. Rincez et égouttez les germes de soja.
4. Egouttez et coupez l'ananas en bâtonnets, ainsi que le concombre.
5. Hachez les noix de cajou. Rincez le piment, émincez-le et retirez les graines.
6. Faites dorer les noix de cajou et le gingembre restant dans une poêle avec 1cuillère à soupe d'huile.
7. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron, la sauce soja restante et le sucre.
8. Laissez mijoter 5 minutes et mélangez avec le soja,

l'ananas et le concombre.

9. Faites revenir les lamelles de dinde égouttées dans 1 cuillère à soupe d'huile et mélangez-les à la préparation précédente. Accompagnez des œufs durs coupés en quartiers, de feuilles de laitue, parsemez de piment émincé

SALADE DE POMME DE TERRE A L'INDIENNE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 pommes de terre
15 cl de lait de coco
3 cuillère à soupe de noix de coco râpée
1 pincée de piment de Cayenne
3 feuilles de curry
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 gros pouce de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 oignon
1 cuillère à café de garam massala
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe d'huile tournesol
sel, poivre
Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Dans

une sauteuse, faites chauffer l`huile et les graines de moutarde.

2. Laissez-les crépiter puis ajoutez l`oignon émincé, puis l`ail écrasé au presse ail, ainsi que le gingembre râpé et les feuilles de curry.

3. Laissez s`échapper les saveurs puis ajoutez le reste des épices puis les pommes de terre et le lait de coco. Mélangez bien et ajoutez enfin la noix de coco râpée.

4. Laissez mijoter à couvert pendant une quinzaine de minutes. A la fin de la cuisson, la sauce doit être bien épaisse.

5. Servez la Salade de pommes de terre à l`Indienne chaude accompagnée de viande ou de poisson cuisinés aux épices.

LAITUE ET AUTRES SALADES

AVANTAGES : peu calorique, certaines sont riche en bêta-carotène, acide folique, vitamine C calcium, fer et potassium.

INCONVÉNIENTS : souvent servies avec des sauces crémeuses ou contenant beaucoup d`huile.