

#### HAMBURGER MAISON

Mélanger de la

- 75g de chair à saucisse/bœuf haché/veau haché/thon égoutté avec
- 1 œuf
- sel, poivre
- oignons/ciboulette/persil/menthe/thym.

Former des hamburger ou des boules et les cuire dans de la graisse de palme/saindoux etc.

#### CHOU RAVE ET BOULES DE VIANDE

Eplucher et couper un chou rave en dés. Faire un mélange de viande comme pour le hamburger. Chauffer de la graisse dans une sauteuse ou faitout, ajouter le chou rave, puis les boules de viande. Arroser de bouillon maison si possible, saler. Cuire environ 1h à feu très doux.

Il est également possible de mélanger 50g de riz moitié cuit à la viande. Possible d'arroser de crème cru ou crème de coco selon tolérance.

#### PAIN DE VIANDE

Mélanger 400 g de porc et du bœuf haché avec 1 œuf, du sel, du poivre, des herbes (persil/ciboulette/thym etc.), de l'oignon mixé. Faire cuire au four pendant environ 1h à 180 °C. Il est possible d'ajouter des légumes râpée (courgettes, chou rave, carottes etc.) Laisser refroidir et couper des tranches.

#### WOK

300 g de légumes variés en mélange ou non (chou rave, chou chinois, carottes, poireau, courgette, chou fleur ou brocoli coupé en mini bouquets, céleri etc.)  
graisse de palme

100 à 150 g de viande (dinde, poulet, bœuf etc.) coupé en lanières

2 cm de gingembre frais (ou en poudre)

2 gousses d'ail

sel ou tamari

Faire chauffer le wok avec de la graisse de palme. Ajouter le gingembre râpé et l'ail pressé, mélanger vite et ajouter la viande en lanières. Cuire à feu vif pendant environ 2 minutes (cela dépend de la taille des lanières) puis ajouter les légumes et cuire encore pendant 3 minutes (ou plus). Servir avec du tamari.

#### WOK A LA CREME DE COCO

Prendre la recette de base. Remplacer le gingembre avec ½ à 1 c à c de curry et la graisse de palme par de l'huile de coco. Pour ne pas brûler l'ail et le curry, arroser le mélange chauffé avec 100 ml de crème de coco.

#### LEGUMES FARCIS

2 courgettes/courge blanche/tomate/concombre  
400 g de chair à saucisse/bœuf haché  
persil/thym  
1 échalote finement haché  
sel, poivre

Eplucher les légumes si nécessaire et les couper en deux dans la longueur et les épépiner à l'aide d'une cuillère. Saler et poivrer l'intérieur des légumes. Mélanger la viande hachée avec l'échalote, les herbes, du sel et du poivre. Farcir les légumes avec ce mélange. Placer les bateaux dans un plat à gratin, les couvrir de papier alu ou papier sulfurisé et les cuire à 180°C pendant 45 minutes, puis enlever le papier et cuire encore 15 minutes.

#### SOUPE CHINOISE A LA VIANDE

250ml de bouillon maison  
1 c à s de vinaigre de riz  
1 c à s de tamari  
une grosse poignée de chou chinois coupé en lanières  
100 g de viande (blanc de poulet, bœuf) coupée en petites lanières  
coriandre fraîche

Faire chauffer le bouillon avec le tamari et le vinaigre. Quand il commence à bouillir, ajouter la viande, cuire pendant 3 minutes. Ajouter le chou chinois et cuire encore 2 minutes. Assaisonner avec du tamari et de la coriandre.

#### SOUPE CHINOISE AU CRABE/CREVETTES

250ml de bouillon  
1 c à s de vinaigre de riz  
1 c à c de tamari  
1 boîte de crabe ou un sachet de crevettes bio  
concombre en bâtonnets  
germes de haricot mungo  
coriandre

Faire chauffer le bouillon avec le tamari et vinaigre, puis ajouter les légumes et les crevettes et faire cuire 2 minutes. Servir avec de la coriandre.

#### SOUPE THAÏLANDAISE

250ml de bouillon  
100 à 150g de blanc de poulet en lanières

100 ml de lait de coco  
1 gousse d'ail  
½ c à c de curry en pâte  
épinard ou vert de bettes

Faire blondir la gousse d'ail écrasée sur de la graisse de coco. Ajouter le curry en pâte et la viande. Cuire pendant 2 – 3 minutes à feu vif. Arroser de 100ml de lait de coco et le bouillon. Ajouter les épinards coupés en lanières et servir. (possible d'ajouter le jus d'un demi citron vert)

#### LASAGNES VEGETALES

400g de bœuf haché  
1 c à s de concentré de tomate  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
herbes de Provence  
sel, poivre  
3-4 petites courgettes ou concombre ou pâtisson ou courge blanches

Eplucher les courgettes et les couper dans la longueur dans des tranches épaisses d'environ 0.5cm. Les faire cuire quelques minutes à la vapeur.

Pendant ce temps éplucher l'oignon et l'ail. Faire chauffer de la graisse dans une sauteuse, ajouter l'oignon coupé et les faire suer. Puis ajouter l'ail écrasé, bien mélanger et mettre également la viande dans la sauteuse. Saler, poivrer et ajouter des herbes. Délayer la concentrer de tomate avec du bouillon et verser sur la viande. Cuire environ 3 minutes.

Dans un plat à gratin ou à cake graissé, alterner les couches de courgettes avec une couche de viande. Cuire au four environ 30 minutes.

#### POULET AU CITRON ET AU THYM

Couper du blanc du poulet en petits morceaux. Les faire mariner pendant au moins 30 minutes (voire une nuit) dans un mélange : jus d'un ou deux citron, 2 gousses d'ail pressées, sel, poivre, huile d'olive et thym. Cuire à la vapeur, au wok ou au poêle pendant quelques minutes.