POKE de tofu

TEMPS
Préparation : 20 min

QUANTITÉS
2 personnes

INGRÉDIENTS
420 g de tofu ferme
40 g d'algues fraîches
3 CaS de sauce soja
2 CaS d'huile de sésame
20 g de mélange de sésame blanc et noir
3 CaS de sirop d'agave
1 avocat
10 tomates cerises
½ oignon

1. Enveloppez le tofu d'un torchon propre et tapotez doucement pour enlever l'excès d'eau. Coupez-le en dés.
2. Dans un saladier, mélangez le tofu, la sauce soja, le sirop d'agave, l'huile de sésame et l'oignon émincé.
3. Ajoutez l'avocat coupé en dés, les tomates cerises partagées en deux et les algues.
4. Torréfiez les graines de sésame et laissez-les refroidir. Ajoutez au mélange.
5. Couvrez le saladier et placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
6. Consommez bien froid.

NOTE

Parfait pour un déjeuner léger et frais, ce poke sucré salé se mange seul ou bien avec du riz ou du quinoa.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

POKE de tofu

TEMPS
Préparation : 20 min

QUANTITÉS
2 personnes

INGRÉDIENTS
420 g de tofu ferme
40 g d'algues fraîches
3 CaS de sauce soja
2 CaS d'huile de sésame
20 g de mélange de sésame blanc et noir
3 CaS de sirop d'agave
1 avocat
10 tomates cerises
½ oignon

1. Enveloppez le tofu d'un torchon propre et tapotez doucement pour enlever l'excès d'eau. Coupez-le en dés.
2. Dans un saladier, mélangez le tofu, la sauce soja, le sirop d'agave, l'huile de sésame et l'oignon émincé.
3. Ajoutez l'avocat coupé en dés, les tomates cerises partagées en deux et les algues.
4. Torréfiez les graines de sésame et laissez-les refroidir. Ajoutez au mélange.
5. Couvrez le saladier et placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
6. Consommez bien froid.

NOTE

Parfait pour un déjeuner léger et frais, ce poke sucré salé se mange seul ou bien avec du riz ou du quinoa.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

POKE de tofu

TEMPS
Préparation : 20 min

QUANTITÉS
2 personnes

INGRÉDIENTS
420 g de tofu ferme
40 g d'algues fraîches
3 CaS de sauce soja
2 CaS d'huile de sésame
20 g de mélange de sésame blanc et noir
3 CaS de sirop d'agave
1 avocat
10 tomates cerises
½ oignon

1. Enveloppez le tofu d'un torchon propre et tapotez doucement pour enlever l'excès d'eau. Coupez-le en dés.
2. Dans un saladier, mélangez le tofu, la sauce soja, le sirop d'agave, l'huile de sésame et l'oignon émincé.
3. Ajoutez l'avocat coupé en dés, les tomates cerises partagées en deux et les algues.
4. Torréfiez les graines de sésame et laissez-les refroidir. Ajoutez au mélange.
5. Couvrez le saladier et placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
6. Consommez bien froid.

NOTE

Parfait pour un déjeuner léger et frais, ce poke sucré salé se mange seul ou bien avec du riz ou du quinoa.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

CRÈME GLACÉE

coco et cranberry

TEMPS
Préparation : 20 min
Repos : 2 h au congélateur

QUANTITÉS
1 grand plat de crème glacée

INGRÉDIENTS
4 grosses bananes congelées
250 ml de lait de coco
2 CaS de sirop d'érable
1 crème coco vanille (p. 175)
1 bonne poignée de cranberries
1 bonne poignée de pépites de chocolat
2 bonnes poignées de noix de pécan

1. Coupez grossièrement les bananes en rondelles.
2. Placez dans un robot, ajoutez le lait de coco et le sirop d'érable. Mixez jusqu'à obtenir un mélange épais et quasiment lisse.
3. Ajoutez la crème coco vanille et les noix de pécan puis mixez une nouvelle fois. Le mélange doit être homogène mais les noix encore en morceaux.
4. Enlevez la lame de votre mixeur. Incorporez les cranberries et les pépites de chocolat à la préparation. Mélangez à la cuillère.
5. Versez dans un plat. Parsemez le dessus de cranberries, de pépites de chocolat et de noix de pécan.
6. Couvrez et faites figer au congélateur pendant 2 à 3 heures, avant de déguster.

NOTES

- Vous allez saliver en préparant cette crème glacée. Attendre qu'elle durcisse au congélateur est un vrai supplice mais, au final, quel régal !
- Sortez la crème glacée 10 minutes avant de la servir.
- Vous pouvez, comme moi, faire des cornets avec des tortillas au blé complet. Pour cela, il suffit de rouler les tortillas en forme de cornet et de les passer au four 10 à 15 minutes, pour les faire durcir. Ils deviennent croustillants et s'accordent bien avec cette délicieuse crème glacée.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

CRÈME GLACÉE

coco et cranberry

TEMPS
Préparation : 20 min
Repos : 2 h au congélateur

QUANTITÉS
1 grand plat de crème glacée

INGRÉDIENTS
4 grosses bananes congelées
250 ml de lait de coco
2 CaS de sirop d'érable
1 crème coco vanille (p. 175)
1 bonne poignée de cranberries
1 bonne poignée de pépites de chocolat
2 bonnes poignées de noix de pécan

1. Coupez grossièrement les bananes en rondelles.
2. Placez dans un robot, ajoutez le lait de coco et le sirop d'érable. Mixez jusqu'à obtenir un mélange épais et quasiment lisse.
3. Ajoutez la crème coco vanille et les noix de pécan puis mixez une nouvelle fois. Le mélange doit être homogène mais les noix encore en morceaux.
4. Enlevez la lame de votre mixeur. Incorporez les cranberries et les pépites de chocolat à la préparation. Mélangez à la cuillère.
5. Versez dans un plat. Parsemez le dessus de cranberries, de pépites de chocolat et de noix de pécan.
6. Couvrez et faites figer au congélateur pendant 2 à 3 heures, avant de déguster.

NOTES

- Vous allez saliver en préparant cette crème glacée. Attendre qu'elle durcisse au congélateur est un vrai supplice mais, au final, quel régal !
- Sortez la crème glacée 10 minutes avant de la servir.
- Vous pouvez, comme moi, faire des cornets avec des tortillas au blé complet. Pour cela, il suffit de rouler les tortillas en forme de cornet et de les passer au four 10 à 15 minutes, pour les faire durcir. Ils deviennent croustillants et s'accordent bien avec cette délicieuse crème glacée.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

CRÈME GLACÉE

coco et cranberry

TEMPS
Préparation : 20 min
Repos : 2 h au congélateur

QUANTITÉS
1 grand plat de crème glacée

INGRÉDIENTS
4 grosses bananes congelées
250 ml de lait de coco
2 CaS de sirop d'érable
1 crème coco vanille (p. 175)
1 bonne poignée de cranberries
1 bonne poignée de pépites de chocolat
2 bonnes poignées de noix de pécan

1. Coupez grossièrement les bananes en rondelles.
2. Placez dans un robot, ajoutez le lait de coco et le sirop d'érable. Mixez jusqu'à obtenir un mélange épais et quasiment lisse.
3. Ajoutez la crème coco vanille et les noix de pécan puis mixez une nouvelle fois. Le mélange doit être homogène mais les noix encore en morceaux.
4. Enlevez la lame de votre mixeur. Incorporez les cranberries et les pépites de chocolat à la préparation. Mélangez à la cuillère.
5. Versez dans un plat. Parsemez le dessus de cranberries, de pépites de chocolat et de noix de pécan.
6. Couvrez et faites figer au congélateur pendant 2 à 3 heures, avant de déguster.

NOTES

- Vous allez saliver en préparant cette crème glacée. Attendre qu'elle durcisse au congélateur est un vrai supplice mais, au final, quel régal !
- Sortez la crème glacée 10 minutes avant de la servir.
- Vous pouvez, comme moi, faire des cornets avec des tortillas au blé complet. Pour cela, il suffit de rouler les tortillas en forme de cornet et de les passer au four 10 à 15 minutes, pour les faire durcir. Ils deviennent croustillants et s'accordent bien avec cette délicieuse crème glacée.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

ENERGY BALLS
au coco

TEMPS
Préparation : 20 min

QUANTITÉS
12 « energy balls »

INGRÉDIENTS
120 g d'amandes
200 g de noix de coco râpée
250 g de bananes séchées
(10 grosses bananes)
1 CaC de café soluble (facultatif)
2 CaS de sirop d'érable

Vous connaissez sans doute les « energy balls » à base de dattes ?
Voici la recette revisitée avec des produits locaux, et plus spécifiquement avec les bananes de mon jardin, aux Marquises, que mon chéri fait sécher en plein soleil, tout simplement.

1. Mélangez le café et le sirop d'érable, réservez.
2. Hachez les amandes au mixeur.
3. Placez la moitié des amandes, la noix de coco râpée et les bananes séchées dans votre robot de cuisine et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajoutez ensuite le mélange de sirop d'érable et de café. Mixez une seconde fois.
4. Façonnez de petites boules de pâte, avec vos mains. Enrobez-les avec le reste des amandes concassées.
5. Posez les « energy balls » dans un Tupperware et gardez au réfrigérateur une heure avant de les consommer.

NOTES

- Un plein d'énergie assuré avec ces boules au coco naturellement sucrées !

- À déguster le matin ou dans la journée, pour combler les petits creux.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

ENERGY BALLS
au coco

TEMPS
Préparation : 20 min

QUANTITÉS
12 « energy balls »

INGRÉDIENTS
120 g d'amandes
200 g de noix de coco râpée
250 g de bananes séchées
(10 grosses bananes)
1 CaC de café soluble (facultatif)
2 CaS de sirop d'érable

Vous connaissez sans doute les « energy balls » à base de dattes ?
Voici la recette revisitée avec des produits locaux, et plus spécifiquement avec les bananes de mon jardin, aux Marquises, que mon chéri fait sécher en plein soleil, tout simplement.

1. Mélangez le café et le sirop d'érable, réservez.
2. Hachez les amandes au mixeur.
3. Placez la moitié des amandes, la noix de coco râpée et les bananes séchées dans votre robot de cuisine et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajoutez ensuite le mélange de sirop d'érable et de café. Mixez une seconde fois.
4. Façonnez de petites boules de pâte, avec vos mains. Enrobez-les avec le reste des amandes concassées.
5. Posez les « energy balls » dans un Tupperware et gardez au réfrigérateur une heure avant de les consommer.

NOTES

- Un plein d'énergie assuré avec ces boules au coco naturellement sucrées !

- À déguster le matin ou dans la journée, pour combler les petits creux.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

ENERGY BALLS
au coco

TEMPS
Préparation : 20 min

QUANTITÉS
12 « energy balls »

INGRÉDIENTS
120 g d'amandes
200 g de noix de coco râpée
250 g de bananes séchées
(10 grosses bananes)
1 CaC de café soluble (facultatif)
2 CaS de sirop d'érable

Vous connaissez sans doute les « energy balls » à base de dattes ?
Voici la recette revisitée avec des produits locaux, et plus spécifiquement avec les bananes de mon jardin, aux Marquises, que mon chéri fait sécher en plein soleil, tout simplement.

1. Mélangez le café et le sirop d'érable, réservez.
2. Hachez les amandes au mixeur.
3. Placez la moitié des amandes, la noix de coco râpée et les bananes séchées dans votre robot de cuisine et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajoutez ensuite le mélange de sirop d'érable et de café. Mixez une seconde fois.
4. Façonnez de petites boules de pâte, avec vos mains. Enrobez-les avec le reste des amandes concassées.
5. Posez les « energy balls » dans un Tupperware et gardez au réfrigérateur une heure avant de les consommer.

NOTES

- Un plein d'énergie assuré avec ces boules au coco naturellement sucrées !

- À déguster le matin ou dans la journée, pour combler les petits creux.

EXTRAIT DE

Disponible en librairie
www.auventdesiles.pf
mail@auventdesiles.pf
Au vent des îles

AU VENT DES ÎLES

BonbonsHereiti.indd 3 29/03/2021 16:13