



# GASPACHO CAROTTES & CORIANDRE

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients



- 75cl de bouillon de légumes (froid)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre (selon vos goûts)
- 800g de carottes (en rondelles)
- 1 bouquet de coriandre
- 2 tranches de pain rassis (sans croûte)
- 2 gousses d'ail (épluchées)

## Préparation

### 1. Cuisson des carottes

Faites cuire les rondelles de carottes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 15 minutes).

### 2. Préparation du gaspacho

Dans un blender, mettez les carottes refroidies, les gousses d'ail, le pain rassis, la coriandre (gardez-en un peu pour la décoration), l'huile d'olive et le bouillon de légumes. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

### 3. Assaisonnement et repos

Salez et poivrez selon votre goût. Placez le gaspacho au frigo pendant au moins 2h pour qu'il soit bien frais.

### 4. Service

Versez le gaspacho dans des bols ou des verrines. Décorez avec quelques feuilles de coriandre et un filet d'huile d'olive. Servez bien frais pour une entrée légère et parfumée. Bon appétit !



# GUACAMOLE CORIANDRE/CITRON

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients



- 2 tomates (épépinées et coupées en petits dés)
- 1 piment frais (haché finement)
- Sel et poivre (selon vos goûts)

- 4 avocats bien mûrs
- 1 bouquet de coriandre fraîche (hachée)
- 1 oignon rouge (finement haché)
- 2 citrons verts (jus fraîchement pressé)

## Préparation

### 1. Préparer les avocats

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et récupérez la chair à l'aide d'une cuillère. Mettez la chair dans un grand bol et écrasez-la à la fourchette.

### 2. Ajouter les autres ingrédients

Ajoutez l'oignon rouge, les tomates, le piment et la coriandre hachée aux avocats écrasés. Versez le jus des citrons verts pour apporter de la fraîcheur et éviter que la guacamole ne noircisse.

### 3. Assaisonnement

Salez et poivrez selon votre goût. Mélangez délicatement pour bien répartir les ingrédients tout en gardant une texture généreuse.

### 4. Repos et service

Couvrez le bol avec un film plastique. Réfrigérez pendant environ 20min pour que les saveurs se mélangent. Servez bien frais avec des tortillas ou en accompagnement de plats mexicains. Bon appétit !



# AUBERGINES À LA CORIANDRE

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cœur de bouillon (légumes ou volaille)
- Sel et poivre (selon vos goûts)
- 2 grosses aubergines (coupées en dés)
- 1 bouquet de coriandre fraîche (hachée)
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 3 tomates (coupées en dés)

## Préparation

### 1. Préparer les aubergines

Coupez les aubergines en dés de taille moyenne. Salez légèrement et laissez-les dégorger pendant 15min pour éliminer l'excès d'eau (cela évite qu'elles absorbent trop d'huile). Rincez et essuyez-les avec du papier absorbant.

### 2. Faire revenir les épices

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les graines de cumin et laissez-les griller légèrement jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme.

### 3. Cuire les aubergines

Ajoutez les dés d'aubergines dans la poêle et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fondants (environ 10-15min). Remuez régulièrement pour une cuisson uniforme.

### 4. Ajouter les tomates et le bouillon

Incorporez les tomates en dés et le cœur de bouillon. Mélangez bien pour que le bouillon fonde et enrobe les légumes. Laissez mijoter pendant 5 minutes pour que les saveurs se mélangent bien.

### 5. Assaisonner et ajouter la coriandre

Salez et poivrez selon votre goût. Juste avant de servir, ajoutez la coriandre fraîche hachée pour un parfum intense et frais.

### 6. Servir

Servez bien chaud en accompagnement d'un plat de viande ou de poisson, ou même avec du riz. Bon appétit !



# TACOS DE POULET À LA CORIANDRE

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients



- 4 escalopes de poulet (coupées en lanières)
- 1 bouquet de coriandre fraîche (hachée)
- Sel et poivre (selon vos goûts)

- 8 tortillas à tacos
- 2 oignons (émincés)
- 2 c; à soupe d'huile d'olive

## Préparation



### 1. Préparer le poulet

Coupez les escalopes de poulet en fines lanières. Assaisonnez-les de sel et de poivre.

### 2. Faire revenir les oignons

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les oignons émincés et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

### 3. Cuire le poulet

Ajoutez les lanières de poulet dans la poêle avec les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur (environ 7-10 minutes). Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

### 4. Ajouter la coriandre

Juste avant de retirer du feu, incorporez la coriandre fraîche hachée pour parfumer le poulet. Mélangez bien.

### 5. Assembler les tacos

Réchauffez légèrement les tortillas à tacos dans une poêle sèche ou au micro-ondes. Garnissez chaque tortillas avec le mélange poulet-oignons-coriandre.

### 6. Servir

Servez immédiatement, accompagné éventuellement de quartiers de citron vert pour un zeste de fraîcheur. Bon appétit !