



Pâté de pécan

Ingrédients :

*200g de noix de pécan,
1 oignon rouge émincé,
2 Cs de jus de citron,
1cc de sauce soja,
1gousse d'ail,
Un beau bouquet de persil frais finement haché.*

Mettre les noix de pécan au robot culinaire (lame S) et mixer jusqu'à obtenir la consistance d'une farine.

Mixer également l'oignon, l'ail et le persil.

Mettre l'ensemble dans un saladier.

Ajouter le citron et la sauce soja.

Mettre au frigo pendant au moins une heure

Peut se servir au creux d'une feuille d'endive.



Sauce jus de choucroute

- *¼ litre de jus de choucroute (se vend en magasin BIO en général en bouteille ½ litre)*
- *1 échalote*
- *1 botte de persil et/ou coriandre, basilic, ciboulette ...*
- *½ jus de citron*

Verser dans un bol le jus de choucroute

Hacher finement la botte de persil et l'échalote

Ajouter le jus d'un demi-citron

Cette sauce accompagne très bien des légumes crus ou cuits en salade