

SALADE DE CHOUCROUTE CRUE AUX NOIX DE CAJOU

Ingrédients : pour 4 pers. / 15 min

300g de choucroute crue,
100g de noix de cajou,
Qques brins de persil, 2 c. à soupe d'huile d'olive,
1 banane et le jus d'une orange

Préparation (15 min)

Faites griller légèrement les noix de cajou et concassez-les. Ciselez le persil, coupez la banane en rondelles. Rincez la choucroute. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.



CHOUCROUTE DE POISSON

Ingrédients : pour 4 pers. / 20 min de préparation

500g de choucroute crue,
500g de filets de poisson,
2 oignons jaunes, 1 oignon rouge,
20cl de bouillon de poulet ou de légumes,
3 c. à soupe d'huile d'olive ou de sésame

Préparation 20 min / Cuisson 40 min

Faites revenir les oignons jaunes émincés dans une cocotte huilée avec 2 cuillères à soupe d'huile sans les laisser prendre couleur. Pressez la choucroute et ajoutez-la aux oignons, ainsi que le bouillon. Laissez cuire 30 min à petit feu. Faites cuire les filets de poisson dans une poêle graissée avec le reste de l'huile. Emincez l'oignon rouge et faites-le revenir rapidement dans la même poêle que le poisson. Disposez le poisson dans un plat, recouvrez avec la choucroute, puis avec les rondelles d'oignons rouges.