

# Plateau tonique

Pour 2 personnes

**Soupe de carottes au lait de coco, gingembre et citronnelle**

Une grosse carotte

Une petite brique de lait de coco ( 25 cl)

Une échalote ciselée

Une demi cuillerée à café de gingembre frais haché

Un brin de citronnelle

Epluchez et taillez la carotte en petits cubes. Dans une casserole, faites revenir sans coloration l'échalote dans une noisette de beurre, ajoutez les carottes puis le gingembre, la citronnelle et le lait de coco. Laissez cuire dix minutes et mixez, passez au chinois et réservez.

**Tortilla de betterave et allumettes de carottes**

Deux lamelles de betterave

Une petite carotte taillée en fins bâtonnets

Un filet d'huile de noisette

Dans une poêle, faites revenir les carottes assaisonnées de sel et de poivre dans l'huile de noisette en veillant à les cuire al dente. Retirez les carottes de la poêle et faites saisir rapidement les lamelles de betteraves légèrement salées puis réservez-les quelques instants sur une feuille de papier absorbant avant de les plier en deux et de les farcir avec les bâtonnets de carottes.

**Taboulé de carottes à la roquette**

Deux petites carottes

Une dizaine de feuilles de roquette

Une cuillerée à soupe d'huile d'arachides grillées

Un filet de vinaigre de Banyuls

Hachez finement les carottes en très petits cubes et assaisonnez de feuilles de roquette ciselées, d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre.



**Sardines marinées au vinaigre celtique**

Trois belles sardines fraîches levées en filets

Deux cuillerées à café de vinaigre celtique (Olivier Roellinger)

Deux carottes

Un citron vert

Un filet d'huile d'olive

Coupez les carottes en lamelles et faites-les cuire à la vapeur en veillant à ce qu'elles restent al dente. Faites mariner les filets de sardine une heure avec le jus de citron et de l'huile d'olive, assaisonnez de fleur de sel et de poivre fraîchement moulu. Dressez les sardines et les lamelles de carottes, arrosez de vinaigre celtique juste avant de déguster.

**Soupe de mangue au lait d'amandes**

180 g de mangues (Picard)

Quatre cuillerées à soupe de lait d'amandes

10 cl d'eau

Deux physalis

Faites décongeler les mangues, mixez-les avec l'eau, le lait d'amandes et dressez le tout dans une coupelle avec une physalis et quelques morceaux de mangues