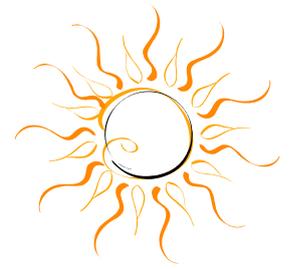
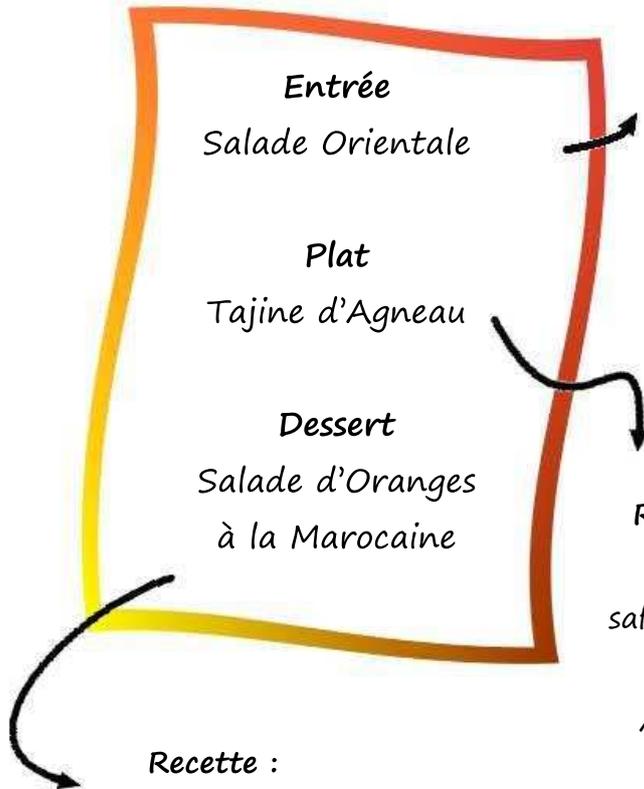




# Menu Oriental

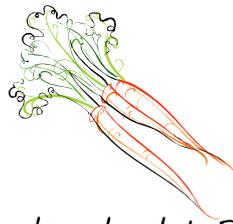


(Pour 6 personnes)



**Recette :** (pour 2 personnes) Laver soigneusement le cresson, bien l'égoutter. Nettoyer les radis et les couper en rondelles. Eplucher 2 pommes acides, enlever les pépins, puis les couper en fines lamelles, les arroser de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Dans un récipient, mélanger le yaourt, le curry, le sel et le poivre, jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Mélanger le tout dans un saladier en ajoutant les amandes effilées. Servir très frais.

**Recette :** Dans une marmite, mettre la viande coupée en cubes, les oignons, l'ail, l'huile, le gingembre, le safran, le petit bouquet de coriandre, le sel et le poivre. Faire revenir le tout pendant 5 minutes à feu doux. Ajouter 1L d'eau, et faire cuire à feu moyen pendant 35 à 40 minutes. Peler les carottes, les couper en deux. Laver le fenouil et l'émincer. Couper les champignons en deux. Laver et couper les courgettes en petits morceaux. Déposer tous les légumes dans la cocotte, saupoudrer de thym et laisser mijoter 15 minutes. Au moment de servir, verser la viande et les légumes dans un plat creux.



**Recette :**

Couper les dattes en petits morceaux et les mettre avec les raisins secs dans l'eau de fleur d'oranger 10 minutes environ pour faire mariner. Pendant ce temps, peler les oranges à vif en enlevant la peau blanche puis les découper en fines tranches. Les déposer dans un grand plat creux. Ajouter les dattes, les raisins secs et l'eau de fleur d'oranger dans le plat. Puis saupoudrer de cannelle en poudre et bien mélanger. Parsemer d'amandes effilées juste avant de servir.

**Astuce :** Si vous n'avez pas de dates, vous pouvez utiliser des pruneaux ou des figues séchées.

**Ingrédients :** 2 Pommes Acides \_ 100g de Radis \_ 1 Yaourt Nature \_ 1 Botte de Cresson \_ 4 Cuillère à Soupe de Jus de Citron \_ 30g d'Amendes Effilées \_ 1 Cuillère à Café de Curry \_ Sel \_ Poivre \_ 1kg d'Epaule d'Agneau Désossée \_ 200g de Fenouil \_ 500g de Courgette \_ 3 Oignons \_ 200g de Carotte \_ 200g de Champignon de Paris \_ 2 Gousses d'Ail Ecrasées \_ 3 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive \_ Gingembre \_ Safran \_ 1 Petit Bouquet de Coriandre \_ Thym Séché en Poudre \_ 16 Dattes \_ 4 Cuillères à Soupe de Raisins Secs \_ 4 Cuillères à Soupe de Fleur d'Oranger \_ 8 Oranges \_ 8 Pincées de Cannelle en Poudre