PRZ TIBet salades et soupes

**Soupe aux légumes et lentilles Tibet**

légumes hachés into1 -1.5 cm

(carotte, haricot, chou, oignons de printemps)

2 cuillères à soupe de gingembre haché

ail haché 2 c

oignon haché 4 cuillères à soupe

paprika 2 c ou au goût

purée de tomates crues 2 tasses

ketchup 1/2 tasse

sel au goût

huile végétale 1 cuillère à soupe

muscade râpée fraîchement

kopan masala

# Salade tibétaine (tibetan slaw)

1 grosse tête Chou Napa, tranché très mince   
1/2 oignon rouge tranché très grossièrement   
1 gros bouquet de coriandre, haché   
le jus de 1-2 limes (citron)  
1-2 c. À thé d'huile d'olive   
sel et poivre au goût

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol, mélanger et servir au froid.  Un peu de menthe avec la coriandre peut aussi être sympa.

Labu Dangtsel

1 Daikon taille moyenne (radis asiatique)  
2 carottes   
1 Tomate   
1 petit bouquet de coriandre

Vinaigre blanc (ou jus de citron 1)   
Sel et poivre 

Émincez en julienne daikon et carotte épluchés.

Couper la tomate en deux, trancher finement.

Couper la coriandre lavée.

Mettez tous les ingrédients dans un bol, ajoutez le jus de 1 citron ***ou***

deux cuil à soupe de vinaigre blanc, salez et poivrez.

Mélangez, laissez reposer 1 h: c’est prêt.

Salade népalaise

* 1 fenouil
* 4 carottes
* 2 oranges non traitées
* Huile d’olive
* Poivre
* Sel

Laver les légumes et les oranges

Emincer les fenouils

Râper les carottes

Prélever quelques zestes d’orange, tailler des segments et récupérer le jus.

Mélanger le jus d’orange avec l’huile d’olive.

Mélanger les légumes et les segments d’oranges.

Arroser de vinaigrette et laisser mariner 1 heure au frais.

Servir avec un peu de sel parfumé au citron.