



**Shileo - Recettes**

# Tutti-Fruité

Bouillie de semoule fruitée au riz de konjac



## Zutaten

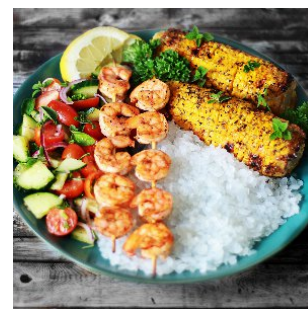
- 500 ml de boisson aux amandes
- 140 g de riz de konjac (sec)
- 80 g d'érythritol
- 2 à 3 cuillères à café de cannelle
- Framboises, cerises, fraises, chips de noix de coco, noix de cajou

## Anleitung

- 1** D'abord, écrasez le riz de konjac dans un mixeur jusqu'à ce qu'il atteigne la taille de grain souhaitée.
- 2** Mettez maintenant la boisson aux amandes dans une casserole, réchauffez-la et ajoutez l'érythritol et la cannelle.
- 3** Versez le riz de konjac moulu dans une casserole et remuez bien pour éviter la formation de grumeaux.
- 4** Lorsque la consistance souhaitée pour la bouillie de semoule est obtenue, retirez la casserole du feu, servez et appréciez le plat avec les fruits de votre choix.

# Konjac with Friends

Salade croquante de concombres et de tomates avec épis de maïs croustillants, brochettes de crevettes et riz de konjac



## Zutaten

- 140 g de riz de konjac séché
- 2 épis de maïs
- 20 crevettes géantes, décongelées
- 1 concombre
- 100 g de tomates de cocktail
- 1 oignon rouge
- 6 tiges de ciboulette fraîche
- 2 tiges de persil frais
- Sel, poivre, origan, paprika en poudre
- 2 c. à soupe de vinaigre d'alcool
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

## Anleitung

- 1** Faites bouillir le riz de konjac dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit cuit, puis mettez-le de côté.
- 2** Faites également bouillir les épis de maïs, puis faites-les mariner avec un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre et de la marjolaine. Ensuite, mettez-les sur le gril.
- 3** Enlevez la peau des crevettes et faites-les mariner avec un peu d'huile, du sel, du poivre et du paprika en poudre. Placez-les ensuite sur une brochette en bois et faites-les griller.
- 4** Pour la salade tomate-concombre, coupez l'oignon ainsi que le concombre et les tomates en fines rondelles et mettez-les dans un bol à mélanger.
- 5** Ajoutez ensuite 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre d'alcool, mélangez bien et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 6** Enfin, hachez finement le persil et la ciboulette et ajoutez-les également à la salade.
- 7** Pour finir, retirez les épis de maïs et les brochettes de crevettes du gril et dégustez-les avec du riz de konjac et une salade.

# Crème Pina Colada

Crème fruitée noix de coco-ananas à la farine de konjac



## Zutaten

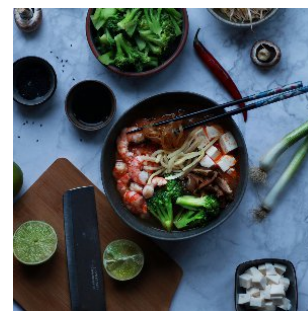
- 400 ml de lait de coco biologique (60 % de noix de coco)
- 1 ananas
- 1 pointe de citron
- 40 g d'érythritol
- 100 ml d'eau
- 15 g de farine de konjac

## Anleitung

- 1** Épluchez l'ananas, coupez-le en petits morceaux, réduisez-le en purée et mettez-le de côté.
- 2** Versez le lait de coco dans un grand bol et réduisez en purée avec 100 ml d'eau.
- 3** Ajoutez maintenant la moitié de la purée d'ananas au lait de coco et mélangez à nouveau. Assaisonnez ensuite avec de l'érythritol et une pointe de citron.
- 4** Ajoutez la farine de konjac et mélangez à nouveau avec un mixeur à main jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène et crémeuse.
- 5** Remplissez maintenant les verres de crème et disposez le reste de la purée d'ananas, les cerises fraîches ou les flocons de noix de coco.

# Rama-Lama-Dingdong

Soupe de ramen savoureuse, raffinée avec des pâtes de konjac



## Zutaten

- 6 nids de pâtes de konjac
- 1 litre d'eau
- 1 bouquet de verdure
- 200 g de crevettes tigrées noires en carapace
- 100 g de tofu de soie
- 100 g de brocoli
- 100 g de germes de haricots
- 50 g de pousses de bambou
- 10 g de champignons Mu-Err séchés
- 20 g de champignons shiitake séchés
- 1 oignon de printemps
- 1 cuillère à café de pâte de curry rouge
- 10 ml de sauce soja
- Sel, poivre
- 1/2 citron vert

## Anleitung

- 1** Pour le bouillon, retirez la tête et la carapace des crevettes tigrées noires, et mettez-les de côté.
- 2** Coupez les légumes verts en petits morceaux, placez-les avec les carapaces et les têtes des crevettes dans un litre d'eau salée et faites-les bouillir pendant au moins deux heures. Ensuite, il faut écumer les carapaces et les légumes pour qu'il ne reste que le bouillon. Ajoutez une cuillère à soupe de pâte de curry, remuez et continuez la cuisson à feu doux.
- 3** Placez les champignons shiitake et Mu-Err dans de l'eau chaude salée pendant deux heures et laissez-les reposer.
- 4** Pendant ce temps, préparez les autres ingrédients. Lavez les brocolis, divisez-les en bouquets et cuisez-les à la vapeur dans de l'eau salée. Le brocoli peut également être décongelé au micro-ondes lorsqu'il est congelé.
- 5** Coupez le tofu de soie en petits cubes et cuisez les pâtes de konjac dans de l'eau salée. Égouttez et mettez de côté.
- 6** Coupez l'oignon de printemps en fines tranches.
- 7** Sortez les champignons du bain-marie et essuyez-les avec un torchon. Puis découpez-les en bandes.
- 8** Mettez les pousses de bambou dans un tamis de cuisine, rincez-les à l'eau froide et égouttez-les.
- 9** Préparez maintenant tous les ingrédients et portez le bouillon de légumes à ébullition au niveau le plus élevé.
- 10** Mettez les ingrédients désirés dans un grand bol, versez le bouillon et affinez avec du jus de citron vert, de la sauce de soja et des oignons de printemps comme vous le souhaitez.

# Beignet fondant au konjac

Beignets moelleux à la farine de konjac et au chocolat sans sucre



## Zutaten

- 400 ml de boisson aux amandes
- 150 g d'érythritol
- 80 g de farine de soja
- 35 g de farine de noix de coco
- 3 g de farine de konjac
- 15 g d'huile de coco
  
- 3 g de psyllium
  
- Pulpe d'une gousse de vanille
- 125 g de chocolat noir sans sucre

## Anleitung

- 1**
- 2** Versez la pâte dans un moule à beignet ou bagel en silicone graissé et faites cuire à 200 degrés pendant 15 à 20 minutes, puis laissez bien refroidir.
- 3** Écrasez le chocolat et faites-le fondre dans un bol au bain-marie.
- 4** Maintenant, trempez les beignets dans le chocolat et laissez-les sécher sur une grille.
- 5** Astuce : le chocolat colle mieux au beignet si vous le conservez d'abord au réfrigérateur pendant 10 minutes.

# Konjac Lo Mein

Poêlée de nouilles konjac asiatiques aux légumes avec filet de dinde rôti



## Zutaten

- 6 nids de pâtes de konjac
- 250 g de champignons bruns
- 125 g d'escalope de dinde
- 100 g de germes de haricots
- 1 poivron rouge (environ 150 g)
- 1 courgette, taille moyenne (environ 300 g)
- 2 oignons de printemps (environ 35 g)
- 1 cuillère à café de pâte de curry rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de sésame
- 1 cuillère à café de nigelle
- 10 ml de sauce soja
- Sel, poivre
- 1 cuillère à café de poudre de curry jaune
- Jus d'un demi-citron vert
- 40 ml d'huile de colza pour la friture
- Gingembre frais

## Anleitung

- 1** Portez les pâtes de konjac à ébullition dans de l'eau salée, puis versez-les dans un tamis et égouttez-les.
- 2** Maintenant, coupez les champignons en tranches et faites-les frire dans une poêle avec un peu d'huile. Salez et poivrez selon le goût. Ensuite, mettez-les dans un bol et mettez-les de côté.
- 3** Coupez les courgettes et les poivrons en lamelles et faites-les également frire à la poêle avec de l'huile. Assaisonnez-les à votre goût avec du sel et du poivre. Ajoutez maintenant les germes de haricots et laissez-les cuire à feu moyen avec le couvercle fermé.
- 4** Épluchez et hachez finement le gingembre et mettez-le dans un petit bol. Mettez la gousse d'ail dans un presseur et épluchez-la. Pressez le jus du citron vert, mélangez-le à la sauce soja et à la quantité souhaitée de pâte de curry. Versez ensuite le tout dans la casserole et ajoutez 100 ml d'eau.
- 5** Mettez maintenant les pâtes de konjac dans la casserole, assaisonnez-les avec de l'huile de sésame, mélangez bien et répartissez-les dans des bols.
- 6** Coupez maintenant les escalopes de dinde en fines lamelles, saisissez-les avec de l'huile et assaisonnez-les avec du sel, du poivre et du curry.
- 7** Enfin, hachez finement les oignons de printemps, étalez-les avec l'escalope de dinde dans les bols et servez le tout avec du sésame frais.

# Sexy Seetheart

Bol de riz de konjac fruité avec baies, noix et graines



## Zutaten

- 140 g de riz de konjac (sec)
- 600 ml de boisson aux amandes
- Pulpe d'une gousse de vanille
- 50 g d'érythritol
- 200 g de yaourt au soja

### Garnitures :

- 25 g de fraises
- 60 g de myrtilles
- 30 g de framboises
- 30 g de mûres
- 20 g de kiwis
- 25 g de noix du Brésil
- 20 g de graines de chanvre
- 20 g de mûres séchées

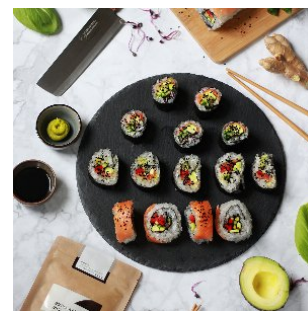
## Anleitung

- 1** Mettez le riz de konjac avec la boisson aux amandes dans un pot. Ajoutez la pulpe de la gousse de vanille et l'érythritol et laissez mijoter à feu doux avec le couvercle fermé pendant 30 minutes. Remuez de temps en temps.
- 2** Incorporez le yaourt au soja et placez le tout dans un bol.
- 3** Garnissez le riz au lait à votre convenance avec des baies, des noix et des graines et dégustez.



# Maki Sushi au konjac

Makis juteux et Inside Outs avec riz de konjac



## Zutaten

- 3 feuilles de nori
- 140 g de riz de konjac (sec)
- 100 g de tranches de saumon fumé
- 1/2 avocat
- 1/2 poivron rouge
- 1/4 de concombre
- 2 feuilles de Pak Choi
- Pâte de Wasabi
- Nigelle
- Cresson ou pousses de radis rouges

## Anleitung

- 1** Voici comment cela devient collant : d'abord, préparez le riz de konjac. Pour cela, mettez 140 g de riz de konjac séché dans 500 ml d'eau salée et faites cuire à feu doux pendant 1 heure. Remuez de temps en temps. Lorsque le riz a absorbé la plus grande partie du liquide, portez à nouveau le riz à ébullition à feu vif pour que le liquide restant disparaisse. Placez maintenant le riz de konjac dans un bol et laissez-le refroidir pendant 20 minutes. Remuez de temps en temps. Ensuite, mettez-le au réfrigérateur pendant 20 minutes supplémentaires.
- 2** Maintenant, le riz doit être bien collant et peut être transformé en sushi. Pour ce faire, mettez une feuille de nori sur la natte de bambou et mettez le riz dessus. Étalez le riz de manière à ce que les bords de la feuille de nori ne soient pas recouvertes sur au moins un centimètre. Si vous le souhaitez, vous pouvez maintenant étaler un peu de pâte de wasabi sur le lit de riz.
- 3** Coupez maintenant l'avocat, le paprika, le Pak Choi et le concombre en fines lamelles. Sortez également le saumon fumé de l'emballage et coupez-le à la forme souhaitée. Répartissez maintenant les ingrédients souhaités sur le tiers inférieur. Au choix, saupoudrez du cresson ou de la nigelle. Ensuite, le sushi peut être roulé avec précaution.
- 4** Coupez le tout en lamelles et servez avec un peu de sauce soja et de pâte de wasabi ou du gingembre mariné.

# Konjac Rainbowl

Spiruline fruitée-Bol de riz au lait de konjac



## Zutaten

- 140 g de riz de konjac (sec)
- 600 ml de lait d'amande
- 50 g d'érythritol
- 40 g de spiruline bleue en poudre
- 200 g de yaourt au soja, non sucré

### Garnitures :

- 2 cuillère à café de graines de lin
- 60 g de framboises
- 100 g de kiwis
- 30 g de noix de macadamia
- 10 g d'amandes
- 10 g de graines de potiron
- 10 g de cerneaux de noix de pécan

## Anleitung

- 1** Faites mijoter le riz de konjac dans une boisson aux amandes à feu doux avec le couvercle fermé pendant 30 minutes. Remuez de temps en temps et assaisonnez au goût avec de l'érythritol.
- 2** Laissez refroidir le riz de konjac, puis incorporez le yaourt de soja et la spiruline en poudre et mélangez bien.
- 3** Mettez le riz au lait de konjac dans un bol et servez avec les garnitures souhaitées.

# Pasta al Pomodoro aux haricots croustillants

Nouilles au konjac à la sauce tomate fruitée et haricots croustillants



## Zutaten

- 6 nids de pâtes de konjac
- 400 g de haricots princesse
- 1 boîte de tomates tamisées
- 200 g de tomates fraîches
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes de Provence
- 40 g de Gouda râpé

## Anleitung

- 1** Pour la sauce tomate, coupez l'oignon en petits cubes et faites-les revenir à la poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Pressez la gousse d'ail et ajoutez-la également. Puis déglacer avec des tomates tamisées.
- 2** Ajoutez maintenant la pâte de tomate et remuez. Coupez maintenant les tomates en petits cubes et ajoutez-les à la sauce. Enfin, assaisonnez à votre goût avec du sel, du poivre et des herbes et laissez mijoter pendant 20 minutes à feu doux.
- 3** Maintenant, lavez les haricots à l'eau froide, essuyez-les avec un torchon de cuisine et mettez-les sur une plaque de cuisson. Arroser les haricots avec de l'huile et assaisonner avec du sel et du poivre. Ensuite, faites-les cuire au four à 200 degrés pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- 4** Pendant ce temps, faites cuire les pâtes de konjac dans de l'eau salée, égouttez-les et servez-les avec de la sauce tomate et des haricots.
- 5** Vous pouvez ajouter du fromage râpé si vous le souhaitez.

# Zoodely-Doodely

Salade de pâtes au konjac et courgettes



## Zutaten

- 200g de nouilles de konjac,
- 3 courgettes,
- 3 cuillères à soupe d'amandes en poudre,
- 100g de roquette,
- 100g de parmesan,
- 150g de yogourt,
- sel, poivre

## Anleitung

- 1** cuire les nouilles selon les instructions sur le paquet.
- 2** Laver les courgettes et les couper avec un spiralizer (coupe-légumes en spirale) en forme de spaghettis.
- 3** Brunir la poudre d'amande quelques minutes dans une poêle sans huile.
- 4** Couper l'ail en petits cubes. Mélanger la poudre d'amande, l'ail, le parmesan et le yogourt dans un bol, puis passer le tout au mixer.
- 5** Rajouter le sel, le poivre et le jus de citron. 2 min avant la fin de la cuisson des nouilles, rajouter les spaghettis de courgette.
- 6** Egoutter, et laisser refroidir 2 minutes.
- 7** Rajouter la sauce et la roquette juste avant de servir.

# Angkor What?

Nouilles Asiatiques Low-Carb



## Zutaten

- 300g de nouilles de konjac,
- 300g de tofu,
- 4 carottes,
- 400g de champignons de Paris,
- 500g de Broccoli,
- 4 cuillères à soupe de sauce soja,
- 2 cuillères à soupe d'érythrite,
- 1 oignon rouge,
- 1 gousse d'ail,
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate,
- 1.5 cuillères à soupe de sauce au sésame,
- un demi citron vert,
- sel, poivre

## Anleitung

- 1** cuire les nouilles selon les instructions du paquet.
- 2** Couper les carottes en lamelles.
- 3** Couper les brocolis en morceaux puis les cuire avec les morceaux de carotte dans une poêle dans un fond d'eau.
- 4** Couper les champignons finement et le tofu en cubes. Hacher l'oignon et l'ail, puis mettre ces 4 ingrédients dans une poêle séparée. Dorer le tout.
- 5** Y rajouter le concentré de tomate, l'érythrite, le sésame et la sauce soja.
- 6** Si besoin est, rajouter quelques cuillères à soupe d'eau dans le fond pour que tout se mélange convenablement.
- 7** Mélanger les nouilles et les légumes, servir sur assiette, puis saler, poivrer et rajouter le jus de citron vert.

# Little Miss Sunshine

Rice au Lait Low-Carb



## Zutaten

- 210g de riz de konjac (sec),
- 75g d'erythrite naturelle,
- une gousse de vanille,
- du zeste de citron ou d'orange,
- 0.5L de lait écrémé.
- Pour garnir: des framboises et/ou de la cannelle.

## Anleitung

- 1** mettre le riz de konjac dans 750mL d'eau puis cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
- 2** Mettre dans la passoire, rincer à l'eau chaude et remettre le riz dans la casserole.
- 3** Verser le lait, la cannelle, le sucre, la vanille et le citron, puis refermer avec un couvercle.
- 4** Mettre à cuire sous feu doux pendant 15 minutes, tout en remuant de temps à autres avant de refermer le couvercle.
- 5** Après les 15 minutes, enlever du feu tout en laissant le couvercle refermé.
- 6** Servir avec les framboises et/ou cannelle.