**Raïta (6 personnes)**

2 yaourts à la grecque (300g)  
1 concombre, 2 tomates, 1 oignon  
6 carottes, 1 brocoli  
Cumin (1 c à café)  
Sel, poivre

Couper le concombre en 2 et le vider de ses graines puis le râper finement, Bien l’essorer dans une passoire puis dans un linge propre.  
Epépiner les tomates puis les couper en petits dés  
Hacher finement l’oignon  
Tout mélanger avec le yaourt + sel et poivre  
Tremper dedans les bâtonnets de carottes et les sommités de brocoli

**Dahl indien (6 personnes)**

250g lentilles Corail   
1 boîte de tomates pelées (390g)  
2 patates douces (500 g)  
1 petite boîte de pois chiches (400g)  
1 briquette de lait de coco (20cl)  
1 oignon, 1 gousse d’ail  
Curry Massala (1 c à soupe), Gingembre frais (1 c à soupe finement râpé)  
Coriandre fraîche, 1 bouillon Cub

Faire revenir 5 mn l’oignon haché dans l’huile chaude puis ajouter l’ail et le curry  
Ajouter les patates douces coupées en dés et les tomates pelées  
Ajouter le gingembre râpé. Bien mélanger  
Verser de 400ml d’eau et 1 bouillon Cub. Laisser cuire à feu doux environ 20 mn   
Verser les lentilles Corail et les pois chiches. Continuer la cuisson environ 10 minutes  
Ajouter le lait de coco. Bien mélanger  
Parsemer  le dahl de coriandre ciselée Servir avec un riz basmati et des naans (pain indien)

**Rochers coco (12)**

3 blancs d’oeufs  
125 g de coco  
80g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
Bien mélanger puis former des petites boules (avec une cuillère à glace ) sur un papier cuisson Four 190° 12 mn

**Salade de fruits (6 personnes)**

1 ananas, 1 mangue,  
2 kiwis, 1 banane, letchis