

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Green salad d'hiver



MAG#1 HIVER VEGAN

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 tête de brocoli
- 100 g de tomates séchées ou confites
- 250 g de champignons de Paris crus
- 1 blanc de poireaux cru
- 100 g de kimchi (ou de chou chinois) frais et cru
- 2 gousses d'ail
- des herbes fraîches (persil, coriandre...)
- 3 cas d'huile poly-insaturée (cameline, noix, lin)

- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à S. de sauce tamari du poivre à votre convenance

1. Équeutez le brocoli, puis séparez-le en petits bouquets. Équeutez les champignons, émincez-les puis rincez-les dans une passoire. Placez-le brocoli et les champignons dans le Vitaliseur de Marion puis faites-les cuire « al dente » une dizaine de minutes. Les bouquets de brocoli doivent être tendres et encore légèrement croquants à la fois.
2. Pendant ce temps, faites dorer les gousses d'ail émincées finement (ou pressées au presse-ail) avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.
3. Placez le kimchi (choux chinois fermenté) ou le chou chinois frais et passé à la mandoline fine dans un saladier, ajoutez les champignons, les tomates séchées ou confites, puis le brocoli encore tiède.
4. Ajoutez les herbes fraîches ciselées, le blanc de poireaux cru finement émincé, l'ail poêlé, l'huile de cameline, le vinaigre et la sauce tamari. Mélangez le tout délicatement.
5. Servez tiède ou bien frais, et dégustez avec un bol de riz thaï ou basmati vapeur, ou des nouilles soba (nouilles de sarrasin).

Cette recette veggie est proposée par Ellen Frémont auteure du livre saveur végan (ed. Larousse).

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram