

RECETTES

BOUTIQUE

BOUTIQUE

## Recettes

{ { splat | term } }



Toutes les  
recettes

# Salade Printanière



RECETTE FACILE VEGAN MAG#13

Imprimer

Commenter

Préparation: 5 minutes

### Ingédients

- 2 poignées de roquette
- 1 poignée de petits pois écossés
- 1 poignée de pois croquants
- 100 g de tofu fumé
- Quelques pignons de pin

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Placez les petits pois et les pois croquants sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 5 minutes.
3. Pendant ce temps, disposez la roquette dans une assiette creuse et ajoutez-y le tofu préalablement coupé en dés.
4. Ajoutez les petits pois et les pois croquants après cuisson. Saupoudrez les pignons de pin et dégustez avec votre vinaigrette préférée.

*Une recette végétalienne en 5 ingrédients et 5 minutes de cuisson et de préparation à peine ! Cette entrée est extraite du magazine 95° #13*

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](#)

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram