

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade Printanière



RECETTE FACILE VEGAN MAG#13

Imprimer

Commenter

Préparation: 5 minutes

Ingrédients

- 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