



# TARAMA VÉGÉTAL

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

**Préparation : 10 minutes • Cuisson : 5 minutes • Pour 6 personnes**



## INGRÉDIENTS

- 200 ml de crème de soja\* liquide
- 3 c à s de mélange d'algues en paillettes type « Salade du pêcheur »
- 75 g de tofu\* fumé « Black Forest »
- 2 c à s de yaourt de soja\*
- 1 c à s de jus de citron
- 2 c à s de concentré de tomates
- 2 c à s de graines de chia
- ½ c à c de piment doux d'Espagne

### Décoration :

- gomasio\* aux algues
- petits morceaux de citron

\*peut contenir des allergènes

## PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, mélanger la crème et les algues. Porter à feu vif en mélangeant constamment pendant quelques minutes.
2. Mixer pour obtenir une crème onctueuse.
3. Ajouter le tofu fumé émietté, le yaourt, le concentré de tomates et le jus de citron, puis mixer pour obtenir un mélange bien crémeux.
4. Ajouter une pincée de sel et les graines de chia, mélanger à la cuillère et laisser reposer pendant 30 minutes.
5. Placer au réfrigérateur avant de servir sur des blinis !
6. Tartiner les blinis de « tarama », saupoudrer de gomasio aux algues et terminer en ajoutant un petit morceau de citron !

Le Fenouil  
**biocoop**  
www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
Accueil : 02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
Accueil : 02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Léprince-Ringuet  
Accueil : 02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
Accueil : 02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Haouza  
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)