



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



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 Leprince-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