

Salade César vegan au seitan & petits légumes

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



10 minutes



15 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'effiloché de seitan* nature *Lucky Seitan*
- 1 salade (ou 200 g de mesclun ou de jeunes pousses d'épinards)
- 250 g de haricots verts frais
- 4 champignons de Paris
- 16 tomates cerises
- autres légumes de saison
- 1 botte de ciboulette
- 80 g de croutons*
- 1 c à c de moutarde* douce au curcuma *La Cuisine d'Autrefois*
- 1 c à s de purée de sésame* blanc (tahin) *Jean Hervé*
- 1 yaourt de soja* nature *Biochamps*

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Équeuter les haricots verts et les disposer dans le panier d'un cuiseur vapeur : compter quinze minutes pour des haricots fondants. Réserver.
2. Préparer la mayonnaise vegan en mélangeant la moutarde douce au curcuma, le yaourt de soja et la purée de sésame blanc jusqu'à obtenir une préparation onctueuse. Réserver.
3. Laver les légumes et les émincer finement si nécessaire (tomates et champignons), puis les disposer dans un saladier ou sur une assiette.
4. Ajouter les haricots verts, l'effiloché de seitan nature et les croutons.
5. Napper de mayonnaise vegan, saupoudrer de ciboulette ciselée et déguster !

Fenouil Sargé

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82