

# 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'Hauouza  
02 85 29 29 69

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