

Wings de chou-fleur, avocat et mayonnaise vegan

RECETTE



40 minutes



30 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour les wings :

- 1 chou-fleur
- 75 g de chapelure*
- 1 c à rase de mélange d'épices pour barbecue Cook en vrac
- 1 c à rase de curcuma Cook en vrac
- 2 c à c de paprika fumé Aromandise
- 100 g de farine de pois chiches Alisa
- 15 cl de boisson végétale de soja* Soy

Pour la salade :

- 50 g de graines de sarrasin en vrac (à faire germer quelques jours avant)
- 1 botte de radis
- 1 chou chinois
- 2 petits avocats
- 2 blocs de tofu* à la tomate Biocoop
- 1 botte de persil

Pour la mayonnaise vegan :

- 1 c à c de moutarde* douce au curcuma
- 4 c à s de yaourt de soja* Sojade
- 1 c à s de purée de sésame* Damiano
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

- 1. Préparer les wings de chou fleur :** préchauffer le four à 180°C.
- Débarrasser le chou-fleur de sa verdure, détacher les bouquets, les laver et les sécher.
- Dans un cul-de-poule, mélanger la farine de pois chiche, le sel, le curcuma, le paprika fumé et le mélange d'épices pour barbecue.
- Délayer avec la boisson de soja jusqu'à ce que la pâte soit homogène et réserver.
- Dans un second cul-de-poule, verser la chapelure, le paprika fumé, le sel et le poivre.
- Enrober les bouquets de chou-fleur de pâte, puis les rouler dans la chapelure et les déposer sur une plaque allant au four.
- Enfourner et cuire 30 minutes à 180°C.
- 8. Préparer les légumes :** nettoyer le chou chinois et l'émincer, nettoyer les radis et les couper en lamelles, couper l'avocat en tranches et réserver.
- Découper des cubes de tofu à la tomate et réserver.
- 10. Préparer la mayonnaise vegan :** dans un bol, mélanger le yaourt de soja, la purée de sésame et la moutarde au curcuma, puis mélanger.
- 11. Dresser :** déposer une poignée de chou chinois, deux cuillères à soupe de sarrasin germé, un demi-avocat, des radis émincés, des dés de tofu, des wings de chou-fleur et une cuillère à soupe de mayonnaise !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr