

**Super salade vitaminée et sa  
super sauce (vegan)**

**Super salade vitaminée et sa super  
sauce, crème de tofu lactofermenté  
au poireau**



***Ingrédients pour 2 personnes :***

*Pour la sauce :*

- 2 c. à soupe d'huile pour salade, idéalement un mélange d'huiles riches en oméga 3 et 9
- 1 c. à soupe de jus de citron

- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de tamari
- 1 c. à café de moutarde forte ou à l'ancienne
- 1 c. à café de miso de riz
- 1 c. à café de purée de sésame

*Pour la crème de tofu lactofermenté au poireau :*

- 2 échalotes, pelées et hachées
- 1 gros oignon jaune, pelé et haché
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive parfumée
- 200 g de tofu lactofermenté, coupé en cubes
- 2 c. à soupe de graines de chia ou graines de lin moulues
- 100 g de vert de poireau cru, lavé et haché

*Pour la salade :*

- 2 poignées de salade verte, feuille de chêne ou batavia par exemple, lavées
- 4 feuilles de chou chinois, lavées et hachées
- 2 poignées de roquette, lavées
- 2 belles carottes, lavées et râpées
- 1 belle betterave (ou 2 petites), lavée, pelée et râpée
- 1 belle poignée d'amandes ou de noisettes
- 2 c. à café de graines de sésame
- Quelques feuilles de persil, lavées

***Déroulement de la recette :***

1. *Préparer tout d'abord la sauce* en mélangeant tous les ingrédients ensemble à la fourchette. Réserver au réfrigérateur.

2. *Préparer ensuite la crème de tofu* : faire revenir l'oignon, les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive, à feu moyen et à couvert pendant 15 à 20 minutes. Mélanger régulièrement. Mixer au robot avec le tofu, les graines de chia ou de lin et le poireau, jusqu'à l'obtention d'une crème, plus ou moins lisse. Réserver au réfrigérateur.
3. *Préparer la salade* : faire griller les amandes ou noisettes au four, à 200° (th.6/7) pendant 8 minutes, pas plus, sinon elles vont brûler. Les faire refroidir puis les concasser au pilon.
4. Disposer dans deux assiettes les crudités de la façon suivante : d'abord la salade (1 poignée par assiette), puis le chou (2 feuilles par assiette), puis la roquette (1 poignée par assiette), puis les carottes (1 carotte par assiette), la betterave (1/2 ou 1 petite betterave par assiette) et enfin les amandes ou noisettes (1/2 poignée par assiette), les graines de sésame (1 c. à café par assiette) et le persil (quelques feuilles par assiette).
5. Servir avec la crème de tofu et la sauce.

**Précision** : J'ai noté exprès le terme de "poignées" plutôt que "grammes", car il est essentiel de manger à sa faim, selon son propre appétit. Mes quantités pour la salade sont donc des indications, qu'il faut modifier selon ses envies. Pour la crème de tofu, personnellement, la moitié suffit pour 2 personnes chez nous. Mais encore une fois, il est primordial de vous nourrir selon les besoins de votre propre corps et quoi de mieux pour se faire que de l'écouter... Puisqu'il vous parle !

**Astuce** : N'hésitez pas à ajouter à la salade des graines germées, de la spiruline, de la levure maltée, des graines de courge ou de pavot... Vous pouvez remplacer le poireau de la crème de tofu par des herbes fraîches, en quantité moindre.

**Conservation :** Vous pouvez conserver cette salade 1 jour au réfrigérateur, afin de préserver toutes ses vitamines. La crème de tofu se conserve 2 jours de plus.



[themoneytizer id=13364-16]