

Salade d'agrumes à la crème de soja

Le tout en BIO

Recette proposée par Jean Montagard, chef bio végétarien, conseil culinaire

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES:

1 salade d'hiver aux feuilles croquantes
2 pamplemousses
2 oranges
20 g d'amandes effilées
20 g de pignons
20 g de graines de courge
20 g de graines de tournesol

La sauce :

2 dl de soja cuisine onctueux
1 cs de jus de citron
½ cuillère à café de tamari
2 gouttes de hot pepper
1 cs de ciboulette émincée
1 cs d'échalote finement ciselée
Sel marin

RECETTE:

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Trier les feuilles de salade, les laver et les déposer bien à plat sur des assiettes.

Retirer les zestes de 1 orange et 1 pamplemousse, les émincer finement, les faire blanchir ensemble 2 minutes dans l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide et les égoutter.

Eplucher à vif les 2 oranges et les 2 pamplemousses. Dégager les quartiers entre deux peaux à l'aide d'un petit couteau et les déposer sur les feuilles de salade.

Préchauffer le four à 180°. Sur une plaque de cuisson déposer les fruits secs et les graines, enfourner et torréfier environ 5 minutes.

Parsemer la salade avec les juliennes de zestes blanchis, les graines et fruits secs torréfiés.

Servir la sauce en saucière en accompagnement.

La sauce :

Mélanger dans la sauce soja tous les ingrédients énumérés dans les proportions, saler selon son goût.

Bon appétit

Agence
BIO

Entrée BIO