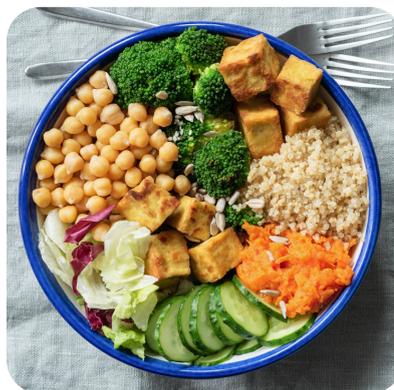


Salade d'été végétarienne

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 patate douce
- 10 fleurettes de brocolis
- 200g de tofu fumé
- 1 carotte
- 1 pamplemousse rose
- 1 avocat
- 1 pomme
- huile d'olive
- persil frais
- noix ou noisettes
- grenade (facultatif)
- Sauce : 1 c. à café de moutarde, 1 c. à soupe de sirop d'agave ou miel, 3 c. à soupe d'huile de sésame ou noisette



Préparation

- Préchauffer le four à 200°C
- Eplucher et couper la patate douce en petits cubes puis les placer sur une plaque du four
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner 40 à 45 min selon la taille des cubes
- Pendant ce temps, cuire les fleurettes de brocolis à l'eau ou à la vapeur (environ 7 minutes) puis rincer à l'eau froide afin de stopper la cuisson
- Couper le tofu en cubes puis le faire revenir une dizaine de minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
- Préparer les crudités : faire des tagliatelles de carottes avec l'économe, éplucher le pamplemousse et le couper en quartiers, couper l'avocat en tranche, la pomme en petits cubes, extraire les grains de grenade et ciseler le persil
- Réaliser la vinaigrette : mélanger tous les ingrédients dans un petit bol et réserver
- Lorsque les patates douces sont cuites, les laisser refroidir un peu
- Une fois tièdes, mettre tous les ingrédients dans un grand saladier
- Mettre la sauce au moment de servir
- Régalez-vous !