



Salade de tagliatelles de légumes

 En deux mots :

Une salade à fond végétarienne, végétalienne et végan pour se faire plaisir avec un cocktail plein de fibres, de vitamines et de couleurs pour un max de bienfaits.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 15 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 50 g de radis noir
- ▶ 70 g de carotte
- ▶ 50 g d'haricot plat
- ▶ 1 cuillère à café d'huile de sésame
- ▶ 1 cuillère à soupe de crème de soja
- ▶ 1 cuillère à café de jus de citron
- ▶ 10 g de graine de sésame
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 1 pincée de poivre noir
- ▶ 0,25 pincée de cumin
- ▶ 1 cuillère à café de kasha (sarrasin grillé)
- ▶ 2 feuille de coriandre

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Peler et émincer finement le radis noir et la carotte en fines tagliatelles à l'aide d'un économètre ou d'une mandoline, réserver.

Cuire les haricots plats, départ eau bouillante salée, pendant 7 minutes (cuisson à l'anglaise), les refroidir rapidement dans une eau glacée, puis les tailler en tronçons de 2cm environ, réserver.

Réaliser une sauce avec la crème de soja, le jus de citron et l'huile de sésame.

Mettre les tagliatelles de légumes dans un saladier.

Assaisonner et mélanger.

Parsemer de graines de sésame et de kasha (sarrasin grillé) préalablement moulu.

Astuces :

Le kasha est du sarrasin grillé. Son goût amène une saveur légèrement torréfiée à la salade.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.