

Croquant végétal, herbes folles, vinaigrette, émulsion de choux-fleurs soja/coco



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
278503	Boulette de soja à la tomate 12,5 g Sojasun	160 Gramme
231447	Boisson nature au soja sans sucre UHT 1 L Sojasun	10 Centilitre
160253	Purée de patates douces 2,5 kg	10 Gramme
173982	Semoule de choux-fleurs CE2 2,5 kg Paysan Breton	40 Gramme
217714	Tofu nature BIO 500 g Sojasun	40 Gramme
	Huile de café	10 Centilitre
	Moutarde violette	10 Gramme
	Vinaigre de sureau	2 Centilitre
	Oignons rouges	30 Gramme

Etapes de préparation

- 1 Passer au four l'émincé végétal (boulette de soja) jusqu'à légère croustillance
- 2 Réaliser l'émulsion de semoule de choux-fleurs en mixant les têtes de chou-fleur et le lait de soja / coco
- 3 Préparer une vinaigrette (huile de café, purée de patates douces et moutarde violette). Assaisonner avec un vinaigre de sureau et de l'huile de café
- 4 Tailler en petits cubes le tofu puis l'assaisonner avec la vinaigrette et des oignons rouges finement ciselés