Salade Printanière

RECETTE FACILE VEGAN MAG#13

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 minutes**

Ingrédients

- 2 poignées de roquette
- 1 poignée de petits pois écossés
- 1 poignée de pois croquants
- 100 g de tofu fumé
- Quelques pignons de pin

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Placez les petits pois et les pois croquants sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 5 minutes.
3. Pendant ce temps, disposez la roquette dans une assiette creuse et ajoutez-y le tofu préalablement coupé en dés.
4. Ajoutez les petits pois et les pois croquants après cuisson. Saupoudrez les pignons de pin et dégustez avec votre vinaigrette préférée.

Une recette végétalienne en 5 ingrédients et 5 minutes de cuisson et de préparation à peine ! Cette entrée est extraite du magazine 95° #13

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Contact
CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram