Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

VEGAN mag26

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**
Cuisson: **30 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 180 g de flocons de sarrasin
- 32 cl de lait de soja non sucré
- 700 g de carottes
- 4 c. à s. de tamari
- 2 c. à c. d’ail et de persil déshydraté
- 150 g de jeunes pousses de soja
- 220 g + 20 g de noix de cajou
- 110 ml d’eau minérale
- 30 g d’amandes
- 1 c. à c. de miel

1. Mettez les noix de cajou et les amandes à tremper dans 1 litre d’eau pendant 2 heures au minimum.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.

3. Épluchez les carottes, râpez-en 300 g et réalisez des tagliatelles à la mandoline avec le reste.
4. Faites cuire les tagliatelles sur le tamis du Vitaliseur entre 7 et 9 minutes selon la consistance voulue. Réservez.
5. Dans un bol versez le lait de soja, les flocons de sarrasin, le tamari, l'ail et le persil. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 3 minutes de cuisson, en remuant sans arrêt. Hors du feu, ajoutez les carottes râpées et mélangez énergiquement.
6. Formez des boulettes de la taille d'une noix et déposez-les sur le tamis du Vitaliseur pour 18 minutes de cuisson.
7. Égouttez les noix de cajou et les amandes. Réservez les 20 g de noix de cajou. Mixez le reste des noix de cajou, les amandes, l'eau et le miel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
8. Dressez les pousses, les tagliatelles et les boulettes dans 4 bols, puis nappez- les de sauce et parsemez les noix de cajou réservées grossièrement hachées.

Astuce du chef Clément Géhin pour le magazine 95° #26 : Avant la cuisson des boulettes de sarrasin, tapissez le tamis du Vitaliseur de tiges de persil frais pour les aromatiser.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises