

La recette. Bâtonnets de légumes sauce aïoli au tofu

Ingrédients :

Légumes :

- 3 carottes
- 6 navets
- 3 courgettes
- 2 brocolis
- 1 concombre
- 3 céleris branche
- une botte de radis roses
- 6 champignons
- 20 tomates cerises
- des feuilles de salade

Pour l'aïoli :

- 500 g de tofu
- 3 gousses d'aïl
- 40 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère a café de sel

Préparation

- Tailler en bâtonnets les 3 carottes, 3 courgettes et détacher les bouquets des 2 brocolis et les cuire à la vapeur al dente (environ 7 minutes)
- Tailler le concombre et les 3 céleris branche de la même façon
- Couper la botte de radis roses et les 6 champignons en 2. Laver les 20 tomates-cerises.
- Pour l'aïoli : mixer les 500 grammes de tofu, les 3 gousses d'ail, les 40 cl d'huile d'olive et la cuillère à café de sel jusqu'à obtenir une pâte lisse et onctueuse.

Dressage

- Sur des feuilles de salade disposer l'aïoli. Dresser à côté tous les légumes. Décorer avec du persil ou de la ciboulette. La dégustation se fait en trempant tous les ingrédients de la recette de l'aïoli.

A boire avec : Un bordeau rosé, un claret ou un Costières de Nîmes.

Plus d'infos

Restaurant Le Kinoa

7, avenue Cadoudal – Z.C Luscanen

56880 Ploeren

tel : 02 97 62 20 86

www.biogolfe.org