

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade chou-fleur et kale à la sauce miso-tahin



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 petite tête de chou-fleur
- Huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 oignon rouge
- 2 feuilles de kale

- 30 g de noix de pécan
- 1 c. à c. de tahin
- 1 c. à s. de miso blanc
- Crème de soja liquide
- 2 échalotes
- QS de branche de cébette
- QS de feuilles de coriandre
- 1/2 citron

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Débitez le chou-fleur. Déposez les têtes de chou-fleur sur le tamis du Vitaliseur pour 20 minutes de cuisson.
2. Enlevez la nervure centrale des feuilles de kale puis débitez-les finement. Rincez à l'eau claire puis faites cuire 4 à 6 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
3. Hachez l'oignon, les échalotes et la cébette. Réservez. Hachez la coriandre et réservez. Hachez grossièrement les noix de pécan. Réservez.
4. Dans un petit bol mélangez le miso, le tahin et la crème de soja. Ajoutez l'huile d'olive et le citron, puis les échalotes, l'oignon et la cébette. Salez et poivrez à votre convenance. Réservez
5. Passez le chou-fleur sous un filet d'eau fraîche puis hachez-le finement. Mélangez avec le chou kale. Ajoutez la crème au miso.
6. Parsemez la coriandre.

Recette de Virginie Ferrari issue en avant première du Magazine 95°#31 spécial végétal.

Astuce :

Vous pouvez ajouter quelques baies de goji lors de la présentation.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)