



Salade V Poulet Curry

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minute



Ingrédients :

- 50 gr de protéines de soja texturées gros
- 100 ml d'eau chaude
- 1 cac de curry
- 1 cas de moutarde
- 4 cas d'huile d'olive
- 4 cas de vinaigre balsamique
- 2 endives
- *100 gr de fromage végétal type « cheddar »*
- 10 tomates cerises
- 2 cac d'herbes sèches (persil, ciboulette, etc...)

Préparation :

1. Mettre dans un grand pot à couvercle les protéines de soja avec l'eau et le curry
2. Mélanger pendant 2 minutes en retournant régulièrement le pot et laisser reposer 8 minutes
3. Pendant ce temps, dans un bol battre la moutarde avec l'huile et le vinaigre
4. Dans un saladier, émincer les endives *et le cheddar-style* puis ajouter les tomates cerises
5. Dans chaque assiette, mettre le mélange de salade, ajouter la vinaigrette et saupoudrer d'une cac d'herbes sèches