Menu de juillet 2017

Salade aillée et persillée
Pommes de terre vapeur
Pesto au persil
Tempeh caramélisé

Ingrédients

- pesto : une botte de persil
  2 gousses d'ail découpées en tranches
  4 feuilles de menthe
  1 càc de purée d'amande entière
  10 cl d'huile d'olive
  2 càs d'eau
  Jus d'un demi-citron
  Piment d''Espelette, sel aux herbes

- Tempeh caramélisé : 200 g de tempeh, 2 càs d'huile d'olive
  4 càs de tamari
  4 càs de vinaigre de riz
  1 càc de sirop de riz

- pommes de terre nouvelles lavées et brossées
-salade verte avec sa sauce : jus de citron, huile d'olive, tamari, levure de bière, ail haché, persil

Préparation

1 Cuire les pommes de terre à la vapeur.
Mettre la salade dans le saladier afin qu'elle soit à température ambiante.

2 Mettre dans un mini-blender les queues de persil et une partie des feuilles découpées finement , les feuilles de menthe, l'ail, mixer. Ajouter un peu d'eau si nécessaire, la purée d'amande, mixer. Compléter avec l'huile d'olive, le piment d''Espelette, le jus de citron et le sel, mixer à nouveau.

3 Couper le tempeh en fines lamelles. Préparer dans un bol le mélange tamari, vinaigre de cidre, sirop de riz.
Faire dorer les tranches de tempeh de chaque côté à feu moyen dans une poêle chaude huilée. Puis ajouter la sauce, laisser réduire doucement, tourner les tranches qui se "caramélisent".

4 Préparer la sauce de salade, utiliser le reste de persil. Assaisonner la salade au moment de servir.

5 Disposer sur l'assiette les pommes de terre avec le pesto, le tempeh et la salade. Bon appétit.

Précision

Le tempeh est une source de protéines très digeste : c'est une préparation à base de fèves de soja cuites et ensemencées pour enclencher un processus de fermentation.