Salade d'automne avec bouchées de légumes et légumes croquants



Ingrédients

- 800 gr de bouchées de légumes - Ardo
- 500 gr de racine de persil - Ardo
- 600 gr de mélange forestier - Ardo
- 500 gr de courge butternut en dés - Ardo
- 100 gr d'échalotes - Ardo
- 5 gr d'ail en dés - Ardo
- 5 gr d'estragon - Ardo
- 2 laitues
- 50 ml huile d'olive
- 600 gr de stick végétarier goût poulet - Greenway
- 2 dl mayonnaise (ou végannaise pour une version vegan
- poivre et sel

Méthode

1. Cuire à la vapeur les racines de persil et le mélange forestier pendant 5 à 8 minutes.
2. Laver la laitue, laisser les feuilles entières.

3. Frire l'échalote avec le butternut, racines de persil, les morceaux de steack végétarien et le mélange forestier sur un grand feu. Poivrer et saler.
4. Mélanger la mayonnaise à l'ail, l'estragon en un peu d'eau.
5. Cuire les bouchées de légumes à la friteuse ou au four. Suivre les instructions sur l'emballage.
6. Placer les feuilles de laitue dans une assiette creuse et étaler les légumes sur la laitue.
7. Terminer avec les bouchées de légumes et la vinaigrette.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be