Salade au quinoa, maïs, haricots rouges & tempeh

Catégories : Plat * vegan

Ingrédients:

- 200 gr de tempeh
- 150 gr de quinoa
- 250 gr de haricots rouges
- 130 gr de maïs en conserve
- 1/2 concombre
- 1 petit poivron rouge
- 4 belles feuilles de romaine
- 1 poignée de coriandre
- 2 càs de tamari
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 gousse d'ail

Pour la sauce

- 200 gr de tofu soyeux
- 2 càs de jus de citron vert
- 2 càs d'huile d'olive
- 3 càs d'eau
- une pincée de sel
- 2 càs de coriandre hachée

Préparation:

La veille, ou au moins 2h avant, coupez le tempeh en cubes et faites le mariner dans le mélange de tamari, vinaigre, sirop d'agave et l'ail.

Préchauffez ensuite votre four à 200°, puis placez les cubes sur une feuille de papier sulfurisé dans un plat allant au four. Faites ensuite cuire vos cubes de tempeh pendant 15 minutes environ.

Une fois le tempeh cuit, laissez le refroidir une dizaine de minutes.

Pendant que le tempeh cuit, faites cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage. Laissez ensuite refroidir quelques minutes.

Préparez ensuite la sauce pour la salade. Rien de plus simple: mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Coupez ensuite le concombre et le poivron en petits dés, la salade en lamelles et placez le tout dans un saladier.

Ajoutez le maïs et les haricots rouges, puis mélangez le tout.

Une fois que le quinoa et le tempeh ont refroidis, ajoutez-les aux autres ingrédients ainsi que la coriandre.

Mélangez bien le tout et servez avec la sauce tofu/coriandre.

Bon appétit !