

Une recette exclusive de notre livre!

RECETTE DU MOIS



Salade césar tiède de brocoli et d'avocat

Vous en voulez plus?

Procurez-vous notre livre en librairie!

PORTIONS: 4

PRÉPARATION: 25 minutes

CUISSON: 15 minutes

INGRÉDIENTS

Garniture pancetta et croûtons

- 4 tasses (1 L) de cubes de baguette sans gluten
- 1 paquet de 200 g de pancetta en dés sans gluten et sans produits laitiers
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de flocons de piment fort
- Poivre, au goût

Vinaigrette

- 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe (15 ml) de câpres, hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de levure nutritionnelle
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de pâte d'anchois (facultatif)

Salade

- 9 tasses (2,25 L) de fleurettes de brocolis émincées dans le sens de la longueur (environ 2 brocolis)
- 3 avocats, en cubes
- Fromage végétalien à gratiner ou parmesan végétalien (facultatif)
- Poivre, au goût

PRÉPARATION

Garniture pancetta et croûtons au four

1. Préchauffer le four à 400°F et placer la grille au centre. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture et déposer le mélange sur la plaque à biscuits. Cuire au four 15 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

Vinaigrette

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.

Salade

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir les fleurettes de brocoli 1 minute maximum afin qu'elles restent très croquantes. Rincer immédiatement à l'eau très froide. Bien égoutter et éponger afin qu'il ne reste plus d'eau.

2. Dans un grand bol, mélanger délicatement les fleurettes de brocoli, les avocats, le mélange de croûtons et la vinaigrette. Parsemer de fromage végétalien, si désiré. Poivrer généreusement..

***Note: si vous désirez une salade plus protéinée, vous pouvez facilement ajouter 1 conserve de votre légumineuse favorite.**

Bonne dégustation!

Vous en voulez encore?

Visitez-nous au kpourkatrine.com