

# Salade de nouilles de riz végétane pour le pique-nique



**Préparation sans cuisson! Riche en substances nutritives et umami, cette salade de nouilles de riz ne comprend que des ingrédients végétaux.**

Les nouilles de riz sont composées d'eau et d'amidon provenant par exemple de haricots mungo, de pois ou de maïs. Elles conviennent donc à un régime sans gluten. Un atout supplémentaire est que les nouilles presque transparentes n'ont pas besoin d'être cuites. Il suffit de verser de l'eau chaude par-dessus ou de les ajouter à une soupe.

Qu'il s'agisse de restes ou d'ingrédients choisis, chaque cuisinier et cuisinière peut choisir ce qu'il met dans son saladier. Cette variante végétane est préparée avec du tofu fumé, des légumes frais et une vinaigrette avec une note asiatique. La salade est vite faite et peut être emportée pour le pique-nique.

## Salade

- 1½ cs de sauce soja
- 1 cc d'huile de sésame
- 1½ cs de sirop d'érable
- 250 g de tofu fumé, en dés
  
- 200 g de nouilles de riz
- 2 carottes, épluchées, coupées en julienne
- 1 poivron, épépiné, coupé en julienne
- 2 oignons blancs, hachés
- 70 g de germes de haricots mungo
- 1 piment, finement haché
- 15 g de feuilles de coriandre fraîche, finement hachées
- 80 g de cacahuètes grillées et salées

## Sauce

- jus d'un citron vert
- 1½ cs de sirop d'érable
- 60 ml de sauce soja

- 30 ml d'huile neutre
- 1 à 2 gousses d'ail, pressées
- sel

## Salade

1. Mélanger la sauce soja, l'huile de sésame et le sirop d'érable, verser par-dessus le tofu coupé en dés, mélanger et réserver.
2. Préparer les nouilles de riz selon les instructions figurant sur l'emballage - en salant l'eau. Rincer les nouilles à l'eau froide et bien les égoutter.
3. Mettre le tofu, les nouilles de riz, les légumes, les gemes de haricots mungo et le piment dans un grand saladier.

## Sauce

1. Mélanger tous les ingrédients.

## Finition

1. Verser la sauce sur la salade, bien mélanger. Ajouter la coriandre et les cacahuètes et mélanger à nouveau.

**Temps de préparation: environ 35 minutes**

### La Tabarde Vin d'Espagne Cabernet Sauvignon

Robe rubis intense. Nez de cerises, de cassis, de poivre vert et de réglisse. Bouche riche et ronde.

Jetzt im Weinshop ansehen

