

Salade de fruits et légumes, gaufres et crème de yogourt vegan



Entrée - Végétarien - Difficulté Difficile - 30 min

Ingrédients pour 4 Portions

Pour la crème de yogourt

450 g de yogourt soja
200 g de crème de soja
15 ml de sirop de riz
15 ml de vinaigre de cidre
20 brins de ciboulette
Huile d'olive extra vierge
Sel

Pour les gaufres

150 g de **Purée de tomates Cirio**
200 g de fèves bouillies
100 g de farine de maïs
Huile de friture de tournesol
Sel
Pour la salade
900 g de haricots verts
20 fraises

Préparation

Égoutter les haricots verts et les mettre dans un bol. Ajouter de l'huile, du sel et, si vous le souhaitez, du vinaigre de cidre. Les disposer en paquets et utiliser des cordes de ciboulette pour les attacher.

PREPARATION DE LA CREME DE YOGURT

1. Placer le yaourt soja au réfrigérateur pendant une nuit.
2. Le mettre dans un récipient avec des trous ou un tamis, afin de le laisser s'égoutter (idéalement vous pouvez utiliser la faisselle de ricotta).
3. Une fois le yaourt égoutté, le placer dans un bol, avec la crème, le sirop de riz, l'huile d'olive extra vierge, le sel et la ciboulette finement hachée.
4. Mélanger à l'aide d'une cuillère en veillant à bien mélanger tous les ingrédients.
5. Conserver au réfrigérateur.

PREPARATION DES GAUFRES

1. Mettre les fèves dans un récipient, les fouetter en ajoutant de l'huile d'olive, du sel et un trait d'eau. Ajouter la farine de maïs Fioretto et la Purée de tomates Cirio.
2. Pétrir jusqu'à obtention d'un mélange dur et lisse.
3. Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, et former des disques à l'aide d'une tasse.
4. Dans une poêle, faire frire les haricots et les disques de maïs dans l'huile de tournesol.
5. Les sécher avec du papier de cuisine.
6. Servir ce plat dans un bol : mettre la crème au fond, les haricots verts et les fraises hachées d'un côté, les gaufres de l'autre.