



# // Cocktail vegan de fruits et légumes au curry //



## Conseils pratiques :

Recette pour 4 personnes :

La sauce au curry s'accommode très bien aux grillades, aux salades de légumes et aux crudités. Le Tofu Soyeux entamé se garde deux à trois jours au frais dans un récipient couvert et c'est d'ailleurs un délice pour affiner vos mueslis, soupes et desserts



## Préparation :

Mettre le Tofu Soyeux, le curry, le jus de citron, la moutarde et le sel dans le mixeur ou dans un récipient et battre soigneusement, tout en y laissant couler peu à peu l'huile de tournesol, de manière à ce que la sauce au curry devienne crémeuse. Relever avec un peu de poivre et mettre au frais. Laver, nettoyer et essorer les feuilles de salade. Couper les grandes feuilles en deux ou en trois. Laver, éplucher et couper les carottes, les poireaux et le céleri en tranches diagonales de 5 mm d'épaisseur. Garder le vert du céleri pour la décoration. Cuire ensuite les légumes dans de l'eau bouillante salée durant 2 minutes, refroidir à l'eau froide et bien laisser égoutter dans une passoire. Découper l'orange et le pamplemousse : trancher la peau des agrumes à l'aide d'un couteau bien aiguisé de manière à enlever la petite peau blanche. Couper le long des lignes blanches dans la pulpe jusqu'au milieu du fruit et libérer les tranches de fruits de la peau. Presser le reste des agrumes à la main, recueillir le jus dans un plat creux et y déposer les filets de fruits. Laver et éplucher éventuellement la pomme, couper en quatre et enlever le trognon. Couper les tranches de pomme en petits morceaux. Séparer l'ananas de sa peau, le couper en petits morceaux et l'ajouter, ainsi que les morceaux de pomme aux filets de fruits. Mélanger doucement les légumes aux fruits. Revêtir joliment quatre assiettes creuses ou verres à cocktail avec des feuilles de salade. Mettre le cocktail de fruits et légumes au cœur des feuilles de salade. Couvrir la sauce au curry et garnir avec le vert du céleri.

## Ingrédients :

Pour la sauce au curry :

150 g	de Tofu Soyeux
1/2 cc	de sel
1 cs	de curry doux
1 cs	de jus de citron
1 cs	de moutarde
2 cs	d'huile de tournesol
un peu	de poivre

Pour le cocktail de fruits et légumes :

250 g	de carottes
100 g	de jeunes poireaux
100 g	de céleri à feuilles
100 g	de variété de salade (par ex : chicorée rouge, endive, frisée)
100 g	d'ananas
1	pomme
1	orange
1	pamplemousse