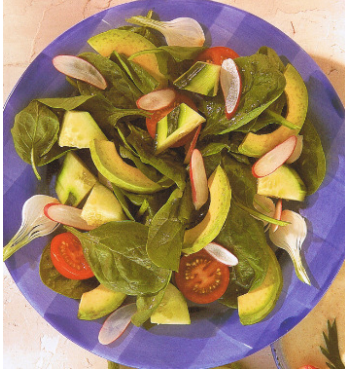


Salade d'épinards et d'avocat



Ingrédients

- 1 gros avocat
- Le jus d'un citron
- 225g (8 onces) de petites feuilles d'épinards tendres
- 125 (4 onces) de tomates cerise
- 4 oignons nouveaux émincés
- ½ concombre
- 50 g (2 onces) de radis émincés

Pour la sauce

- 125g (4 onces) de tofu crémeux
- 50 ml (3 c. à table) de lait
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde
- 2.5 ml (½ c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

Confection

Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau. Coupez la chair en tranches fines et posez-les sur une assiette. Arrosez-les avec le jus de citron et réservez.

Lavez et séchez les feuilles d'épinards, puis mettez-les dans un saladier.

Coupez les plus grosses tomates cerise en deux, puis ajoutez-les aux épinards avec les oignons nouveaux. Coupez le concombre en petits morceaux, et mélangez-les à la salade avec les radis émincés.

Pour la sauce, mettez le tofu, le lait, la moutarde, le vinaigre de vin et le piment de Cayenne dans le bol d'un robot culinaire. Salez et poivrez selon votre goût, puis mixez 30 seconds, jusqu'à ce que la sauce soit bien homogène. Versez-la dans un bol, et allongez-la éventuellement d'un peu de lait. Saupoudrez de piment de Cayenne, puis garnissez avec des radis sculptés en forme de fleurs et de brins d'aromates.

Source : Les 200 meilleures recettes de la cuisine végétarienne.