

TARAMA VEGETAL



Préparation : 15' de préparation

Matériel : 1 casserole, 1 saladier, 1 robot ou mixer

Ingrédients pour 1 bol :

- 20 cl de crème de soja
- 2 cs d'algues séchées en paillettes
- 75 g de tofu fumé
- 2 cs bombée de yaourt nature au soja
- 1 cs de jus de citron
- 1 cs de concentré de tomate
- 2 cs rases de graines de chia
- sel

Préparation

1- Verser la crème de soja dans une casserole et y ajouter les algues. Faire bouillir et laisser chauffer pendant 2 minutes.

2 - retirer du feu et mixer dans un robot.

3 - Y ajouter le tofu fumé, le yaourt de soja, le jus de citron et le concentré de tomate. Mixer de nouveau jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse.

4 - Verser dans un bol, assaisonner avec un peu de sel Herbamare puis ajouter les graines de chia. Bien mélanger et placer au réfrigérateur minimum 1h avant de servir.

5 - Tartiner ce tarama sur des blinis tièdes et proposer des quartiers de citron à presser sur le dessus.