



Recette : Salade de riz au tempeh et aux fraises

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalienne

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 45 MINUTES

INGRÉDIENTS

SAUTÉ DE TEMPEH MARINÉ :

- 240 g de tempeh coupé en cubes (j'aime beaucoup le tempeh quinoa et sésame *)
- 30 ml (2 . à soupe) de sauce tamari
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 à 2 gousses d'ail pressées
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre frais, râpé

SALADE :

- 500 g (3 1/2 tasses) de riz basmati brun, cuit
- 150 g (1 1/2 tasse) de pois mange-tout blanchis, refroidis et coupés en deux
- 1 courgette, coupée en petits morceaux (environ 200 g)
- 160 g (1 tasse) de mangue Ataulfo, coupée en petits morceaux (environ 1 grosse mangue)
- 210 g (1 1/2 tasse) de fraises, coupées en petits morceaux
- 20 g (1/3 tasse) de coriandre fraîche, ciselée

VINAIGRETTE :

- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de gingembre frais, râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Pour le sauté de tempeh, mélanger ensemble tous les



Une salade unique en son genre mais tout simplement délicieuse!

CONSEIL PRATIQUE

* Pour le choix du tempeh, voici celui que j'aime beaucoup et qui est fabriqué à Montréal : <http://noblebean.com/>

VARIANTE AUX CREVETTES

Cette recette est une adaptation végétalienne de la recette Salade de riz aux crevettes et aux fraises tirée du livre «Savoureux, santé et sans gluten, vol. 2»

ingrédients et laisser mariner pendant 30 minutes. Faire ensuite frire dans un grand poêlon dans lequel vous aurez fait préalablement chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Réserver.

2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients de la salade (sauf les fraises et la vinaigrette) et bien mélanger le tout.
3. À l'aide d'une fourchette, battre ensemble les ingrédients de la vinaigrette, puis l'ajouter à la salade. Brasser pour bien enrober les ingrédients de la vinaigrette.
4. Réfrigérer un minimum de deux heures, afin de permettre le rehaussement de toutes les saveurs. Ajouter les fraises au moment de servir.
5. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.