

Salade César au tempeh (Faible en FODMAP)



Voici une salade César végétarienne avec plus de protéines et une vinaigrette plus légère que celle qu'on retrouve au restaurant ou à l'épicerie, mais tout aussi savoureuse ! Pour une version encore moins conventionnelle, n'hésitez pas à y ajouter les légumes que vous avez au frigo (concombre, poivrons, luzerne, etc.) !

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 290

Lipides 13

Glucides 25

Fibres 9

Protéines 20

Sodium 380

Ingrédients

Marinade pour tempeh

- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché ou d'herbes italiennes
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce piquante (de type Sriracha)
- 240 g (1 bloc) de tempeh, coupé en morceaux

Croûtons

- 4 tranches de pain multigrains, coupées en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure nutritionnelle (optionnelle)
- Poivre et sel, au goût

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère ou de véganaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0%
- 10 ml (2 c. à thé) de câpres
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive infusée à l'ail
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Poivre, au goût

Salade

- 8 tasses (2 L) de laitue romaine et/ou chou kale, hachés grossièrement
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan frais, pour saupoudrer

Préparation

1. Dans un plat ou un gros sac hermétique (de type Ziploc), mélanger tous les ingrédients de la marinade et ajouter le tempeh. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes à température ambiante ou plus longtemps au réfrigérateur. (Vous pouvez même le faire la veille.)
2. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
3. Dans un bol, mélanger le pain coupé en dés avec l'huile d'olive, la levure alimentaire, le poivre et le sel.
4. Étaler les dés de pain sur une plaque tapissée de papier parchemin ou d'un tapis en silicone et enfourner pendant 10 minutes.
5. Pendant ce temps, cuire le tempeh dans une poêle à feu moyen-vif environ 5 à 7 minutes en le retournant de temps en temps afin qu'il soit bien grillé.
6. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
7. Répartir la salade dans des bols, ajouter le tempeh, les croûtons et la vinaigrette et bien mélanger. Saupoudrer de parmesan et déguster !



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux