

Salade composée super protéinée à l'alfalfa

Vous vous souvenez de la [salade Douce Ange](#) ?

Après plusieurs mois, je l'ai peaufinée afin qu'elle soit :

- **plus économique** : je [fais germer mes graines moi-même](#), j'ai remplacé les tomates coeur de boeuf (qui étaient certes délicieuses, mais dont le coût est élevé) par des champignons de paris en boîte,

- **plus saine** : j'ai remplacé le surimi (savez-vous de quoi est composé du surimi ? Si non : ne regardez pas... !) par du tofu fumé,

- **une touche de bio** : j'utilise des **pâtes bio** ([pourquoi privilégier les céréales complètes & bio ?](#)) au **petit épeautre complet**, ainsi que l'huile, le vinaigre & les graines germées. Bref, tout, sauf les champignons.

- cette recette est **riche en protéines...** sans apport de viande, poisson ou oeuf !

En effet, les [champignons](#), [l'alfalfa](#) & le [tofu](#) apportent tous les 3 des protéines.



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 60 à 80 gr de pâtes bio de petit épeautre complet
- 100 gr de tofu aux herbes potagères
- 1 petite boîte de champignons de paris
- de l'alfalfa
- des graines de tournesol décortiquées
- 1 cas d'huile de tournesol
- 1 cas d'huile de colza
- 2 cas de vinaigre de cidre

Préparation :

1. Faites cuire vos pâtes selon les indications sur le paquet.
2. **Pendant que vos pâtes cuisent :** découpez votre tofu en dés
3. Egouttez les champignons, puis rincez les à l'eau froide, et épongez le surplus d'eau avec un sopalin.
4. Dans une grande assiette creuse, mettez les champignons, les dés de tofu, et [l'alfalfa](#).
5. Parsemez de graines de tournesol décortiquées.
6. **Normalement, vos pâtes sont cuites :** soulevez le couvercle de votre faitout, égouttez vos pâtes, et rincez les à l'eau froide (pour les refroidir).
7. Versez vos pâtes dans votre grande assiette creuse, et ajoutez le vinaigre de cidre, puis les huiles (colza & tournesol).
8. Mélangez, et c'est prêt !

Une de mes recettes chouchous. Je la fais régulièrement, et je ne m'en lasse pas.