

## Salade composée & complète aux pousses de tournesol

Une recette issue de mon *imagination*, tout simplement.

### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 3 moyennes pommes de terre épluchées & découpés en petits dés
- 150 gr d'haricots verts bio surgelés de chez picard
- 100 gr de tofu (Tofu aux herbes potagères se Soy pour moi)
- graines germées de tournesol
- 1 cas de vinaigre de cidre
- 1 cas d'huile de noix

### Préparation :

1. Placez les haricots verts (*encore surgelés*) dans un faitout & faites les cuire (en suivant les indications du paquet picard).
2. Rincez vos haricots verts à l'eau froide, et égouttez les soigneusement.
3. Faites cuire vos pommes de terre.
4. Découpez votre tofu en petits cubes.
5. Dans un mini saladier (*ou une grande assiette*), mettez tout : pommes de terre, haricots verts, tofu, [graines germées de tournesol](#).
6. Versez votre vinaigre & votre huile.



*Cette recette est certes santé, et peut être dégustée par les intolérants au gluten, lactose, et les végétaliens. Mais... Elle est AUSSI très bonne ! Car... Sur le Chaudron Pastel, il est essentiel que « santé » rime avec « bonheur des papilles » ^^*