TOPINAMBOURS SAUCE YAOURT

TOPINAMBOURS SAUCE YAOURT est à base de topinambours assaisonnés d'une vinaigrette légère au yaourt de soja. Idéal pour restaurer le transit intestinal, avec l'équilibre prébiotique - inuline du topinambour, associé au probiotique - soja fermenté.

500 gr topinambours
1 yaourt de soja
1/2 Citron (s)
1 morceau gingembre frais
1 càs persil
1 pincée sel

20-30 minutes
10 minutes
4 portions

1. Bien laver les topinambours et les cuire 10 minutes à la vapeur douce de manière à pouvoir piquer facilement à la fourchette

2. Laisser dans un saladier une fois cuits, le temps qu'ils refroidissent avant épluchage

3. Préparer la sauce légère à base de yaourt de soja et de citron

4. Râper le zeste du citron et ajouter le jus d'un demi-citron

5. Ajouter le yaourt à la cuillère

6. Battre au fouet pour obtenir une texture crémeuse

7. Ajouter le persil qui donnera de la couleur et surtout des vitamine à ce plat

8. Râper un morceau de gingembre pour relever la sauce

9. Saler légèrement et bien battre le tout. Réserver au frais

10. Éplucher les topinambours une fois refroidis

11. Les couper en rondelles autant que possible

12. Ajouter la sauce dans l'assiette sur un légume tiède ou froid

13. Éventuellement mélanger le tout pour un enrobage homogène et conserver au frais