Baguette au tofu fumé et au tahini

20 minutes

végan

Ingrédient baguette

1	baguette sans gluten
1 poignée, env. 30 gr	de roquette
1	carotte coupée en fines rondelles
4-5	radis coupés en fines rondelles
1	courgette coupée en fines rondelles
60 gr	de tofu fumé
1 poignéee	de graines germées
1 cs	de jus de citron
1cs	d'huile d'olive
	sel et poivre

Ingrédients tahini

3 cs	de tahini
2 cs	de jus de citron
2 cs	de boisson d'avoine
1 cc	de moutarde
1/4 cc	de piment en poudre
1/2 cc	de sirop d'érable
	sel et poivre

Préparation

Recette pour 1 à 2 personnes

1. Faire cuire la baguette 10 minutes à 200°C.
2. Mélanger la roquette, la carotte et les radis. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre puis mélanger le tout.
3. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire dorer le tofu. Faire revenir également les rondelles de courgette.
4. Verser tous les ingrédients du tahini dans un mixeur puis mixer jusqu'à obtenir un mélange lisse.
5. Couper la baguette en tranches et les faire dorer des deux côtés dans la poêle.
6. Tartiner la baguette de tahini, garnir de tofu fumé et de légumes. Servir le reste de tahini à côté.