



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Sandwich "œuf-mayo" vegan

Pour 2 personnes | Très facile

25 min | **2.85€** La portion (prix indicatif)



Ni "vrai" oeuf, ni "vraie" mayo, c'est le tour de passe passe de notre chef pour avoir un sandwich oeuf mayo 100% vegan.

On vous déconseille dans cette recette le tofu de la marque bjorg conservé à température ambiante et ayant la particularité d'être extra ferme.

Suggestion pour pimper votre sandwich : remplacez les cornichons par ½ càs de sweet relish, un condiment sucré/salé à base de cornichons.

Les ingrédients

- **200 g** de Tofu nature ferme
- **4 pièce** de Cornichon
- **55 g** de Noix de cajou non salée
- **1 c à s** de Vinaigre de cidre, de pomme
- **1 c à c** de Moutarde classique
- **1 c à c** de Ail en poudre
- **2 pièce** de Tomate
- **2 feuille** de Salade
- **50 ml** de Lait végétal
- **1 unité** de Pain de campagne
- **1 unité** de Laitue sucrine

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 15 min



Attente : 0 min

- 1 Faites tremper 55 g de noix de cajou dans de l'eau bouillante pendant 15 min minimum.
- 2 Mettez 200 g de tofu dans un linge propre ou entre plusieurs feuilles d'essuie-tout. Mettez du poids dessus (brique de lait, casserole, livres, etc.) pour le faire dégorger au maximum. Laissez comme ça 15 min également.

- 3 Pendant ce temps, préparez les légumes :
 - coupez 4 cornichons en petits dés,
 - lavez 2 tomates et coupez-les en rondelles fines,
 - facultatif : coupez une branche de céleri en petits dés.Mettez de côté.
- 4 Égouttez les noix de cajou quand elles ont fini de tremper, et rincez-les à l'eau. Mettez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez 50 ml de lait végétal, 1 càs de vinaigre de cidre, 1 càc de moutarde, 1 càc d'ail en poudre et une pointe optionnel de curcuma pour la couleur. Salez (env. ½ càc ; note : utilisez du sel noir kala namak si vous en avez qui apportera un léger goût d'œuf) et poivrez généreusement.
- 5 Mixez une trentaine de secondes pour réduire les noix de cajou en purée. La sauce aura un aspect légèrement granuleux, c'est normal. Mettez de côté.
- 6 Prenez un bol ou un saladier large. Émiettez grossièrement le tofu selon si vous préférez des petits ou gros morceaux.
- 7 Ajoutez la sauce, les dés de cornichon et de céleri si vous en avez préparé. Mélangez pour bien enrober le tofu dans la sauce. Si besoin, ajoutez plus de sel ou de vinaigre.
- 8 Préparez les sandwiches : ajoutez quelques cuillères du mix au tofu sur une tranche de pain (grillé ou non). Déposez dessus des feuilles de salade et des rondelles de tomate. Refermez le sandwich avec une autre tranche de pain.
- 9 C'est prêt !