



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Toast au "saumon" vegan

 Pour 4 personnes |  Très facile

 95 min | **3.13€** La portion (prix indicatif)



Saurez-vous deviner l'ingrédient qui vous donnera l'illusion de déguster du saumon fumé ?

Attention, nous préconisons pour cette recette un temps de repos de 2 jours !

Suggestion pour pimper votre recette : si vous avez de l'huile de lin, c'est encore mieux ! L'oméga 3 contenue dans cette huile rappellera le goût du saumon qui contient aussi des omégas 3. Dans ce cas utilisez $\frac{2}{3}$ d'huile d'olive et $\frac{1}{3}$ d'huile de lin.

Les ingrédients

- **400 g** de Carotte
- **1 kg** de Gros sel
- **3 c à s** de Arôme barbecue
- **4 c à s** de Huile d'olive
- **1.5 c à s** de Vinaigre de riz
- **150 g** de Fromage frais type cream cheese vegan
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **3 brin** de Aneth frais
- **4 tranche** de Pain de campagne
- **0.5 botte** de Ciboulette frais
- **0.5 pièce** de Oignon rouge
- **2 c à s** de Câpre

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 75 min



Attente : 0 min

Le "faux-mon" (ou les carottes fumées)

- 1 Préchauffez votre four à 190°C.

- 2 Lavez 400 g de carottes mais ne les épluchez pas.
- 3 Tapissez le fond du plat avec du gros sel (pas trop, juste assez pour ne plus voir le fond). Déposez les carottes dessus sans qu'elles ne se touchent ou qu'elles touchent le plat.
- 4 Recouvrez-les avec du gros sel.
- 5 Enfournez 1h15 à 1h30 selon la grosseur des carottes.
- 6 Pendant ce temps, préparez la marinade.
Prenez un sac de conservation ou congélation (ou à défaut un récipient hermétique de la longueur des carottes).
Versez dedans 4 càs d'huile d'olive, 3 càs de sauce fumée (arôme barbecue) et 1.5 càs de vinaigre de riz. Mélangez et mettez de côté.
- 7 Quand les carottes sont cuites (elles doivent être tendre mais vous pouvez devoir les prendre entre vos mains sans qu'elles ne s'écrasent comme une purée), sortez le plat du four.
Laissez refroidir quelques minutes. Cassez la croûte de sel et mettez les carottes dans un bain d'eau froide pour les nettoyer, env. 5 min.
- 8 Séchez-les grossièrement. Mettez-les ensuite dans la marinade.
Mélangez. Placez au frais 36 à 48 h pour que les carottes s'imprègnent de l'arôme de fumée.
(Vous pouvez même 72h pour encore plus de goût fumé.)

Jour J

- 9 Le jour de la dégustation, préparez la sauce.
- 10 Séparez les feuilles d'aneth de la tige centrale de 3 brins. Mettez-les dans un petit verre pour les hacher finement avec des ciseaux.
- 11 Mettez 150 g de cream cheese végétal dans un bol et fouettez-le pour le ramollir (si besoin passez-le en mode décongélation au micro-onde pendant quelques secondes).
- 12 Ajoutez-y le jus et le zeste de citron.
Poivrez. Ne salez pas, les carottes le sont déjà !
Ajoutez pour commencer 1 càs d'aneth hachée.
Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement (plus de citron et/ou plus d'aneth).
Mettez au frais.
- 13 Coupez la moitié d'un oignon rouge en lamelles très fines.
- 14 Sortez les carottes de la marinade en enlevant l'excédent de marinade.
- 15 Enlevez la peau (elle se détache toute seule).
- 16 Utilisez un épluche-légume pour éplucher les carottes en longues bandelettes fines.
- 17 Préparez les toasts :

Étalez la sauce à l'aneth sur une tranche de pain.

- 18 Ajoutez dessus des lamelles de faux-mon fumé (carottes fumées), de l'oignon rouge, des câpres et de la ciboulette.
- 19 C'est prêt !