

Salade complète au tofu frit, crudités & nectarines

RECETTE



25 minutes



20 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de tofu* frit local Monsieur Suzu
- ½ chou chinois
- 12 radis ronds
- 1 courgette
- 2 nectarines
- 1 botte de ciboulette
- 1 verre de riz noir de Camargue IGP
- 30 g de graines de sésame* complet
- 1 c à s de sauce soja* tamari
- 1 c à s de sirop d'érable
- 3 c à s d'huile de colza
- 2 c à s de vinaigre de cidre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Dans une casserole, cuire un volume de riz pour 2,5 volumes d'eau froide à couvert pendant 30 minutes. Réserver.
2. Griller les graines de sésame à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils crépitent. Réserver.
3. Laver les légumes et les nectarines, puis émincer le chou chinois, les radis et la ciboulette, râper la courgette et trancher les nectarines. Réserver.
4. Couper le tofu frit en deux dans le sens de l'épaisseur, puis en cubes.
5. Préparer la sauce en mélangeant le tamari, le sirop d'érable, l'huile de colza et le vinaigre de cidre. Ajouter de la ciboulette émincée et des graines de sésame.
6. Faire revenir les cubes de tofu dans une poêle à sec quelques minutes, puis déglacer avec la sauce soja tamari.
7. Composer quatre assiettes avec tous les ingrédients disposés harmonieusement !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr