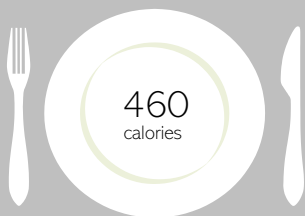




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade grecque

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, sel et poivre

Brochettes tofu et champignons grillés - VÉGÉ



INGRÉDIENTS

1 poivron jaune, en morceaux
450 grammes de champignons, en deux
1 bouquet d'aneth, haché
1 gousse d'ail, hachée finement
2 concombres, en dés moyens
300 grammes de riz jasmin
30 ml de vinaigre de vin blanc
100 grammes de feta, en dés
100 grammes de yogourt nature
8 brochettes de bambou
1 bloc de tofu, en cubes
1 pincée d'épices paprika fumé

INSTRUCTIONS

Dans une casserole, mélanger le riz, 2 1/2 tasses d'eau, une pincée de sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté.

Hacher finement l'ail, le tofu en cubes, les champignons en deux, le poivron en morceaux, le concombre en dés et hacher les feuilles d'aneth.

Dans un bol, mélanger le tofu, les poivrons, les champignons avec un filet d'huile, $\frac{3}{4}$ du mélange d'épices, sel, poivre et enfiler sur les brochettes. Cuire les brochettes dans une poêle, chauffée d'un filet d'huile à feu moyen-vif, 2 minutes par côté. Transférer.

Dans un bol, mélanger le yogourt, le vinaigre de vin blanc, $\frac{1}{8}$ de l'aneth, 2 c. à s. d'huile d'olive et 4 c. à thé d'eau, le mélange d'épices restants saler, poivrer et mélanger.

Dans un bol, le riz cuit, le feta et les concombres, mélanger et déposer sur une assiette de service.

Déposer les brochettes sur le dessus, arroser de vinaigrette garnir d'aneth.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit