

TEMPS DE PRÉPARATION

05
minutes

TEMPS DE CUISSON

15
minutes

RÉSULTAT

4
personnes

Tofu côte levée sucrée

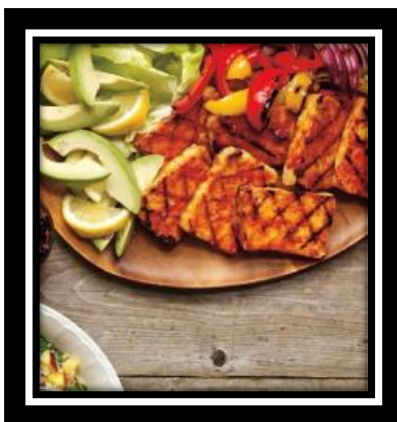


Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS

450 grammes de carottes et panais, en morceaux
 200 grammes de chou, râpé
 1 brocoli, en fleurons et rondelles
 1 tige d'aneth, hachée finement
 30 ml de vinaigre de vin blanc
 450 grammes de tofu, en bâtonnets
 80 ml de mayonnaise
 1 cornichon à l'aneth, en dés
 80 ml de sauce barbecue sucrée
 1 pincée d'épices à barbecue

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer votre BBQ, en huileant la grille.

Couper les carottes et panais en morceaux, sur une plaque de cuisson de parchemin (ou sur le BBQ), mélanger avec un filet d'huile, assaisonner avec ½ du mélange d'épices, saler, poivrer et rôtir au four 20 minutes, jusqu'à ce tendreté. Réserver.

Couper le tofu en bâtonnets, assaisonner avec le mélange d'épices restant, saler et poivrer.

Couper la tête de brocoli en fleurons, puis peler et trancher finement la tige en rondelles, couper le cornichon en petits dés et hacher finement l'aneth.

Dans une grande poêle (ou sur le BBQ), chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, y ajouter le tofu et cuire 2 minutes. Hors du feu, ajouter la sauce BBQ et cuire, en arrosant le tofu de sauce pendant 2 minutes.

Pendant la cuisson du tofu, dans un bol, mélanger la mayonnaise et le vinaigre, saler, poivrer, mélanger et ajouter les brocolis (fleurons et tiges), le chou, les cornichons, l'aneth, saler, poivrer et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les «côtes levées» de tofu, les quartiers de légumes et la salade.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



620
calories

ACCOMPAGNEMENTS

Salade de brocolis

À SE PROCURER

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



Bon
Appétit 