Hot Tofu Bowl

buddha bowl vegan sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 350g de riz préalablement trempé
- 200 g de tofu (au piment d’Espelette)
- Quelques feuilles de sauge
- 4 radis (boules, de préférence)
- 1 grosse poignée de pousses de soja (haricots mungo)
- 4 ou 5 noix
- 2 champignons
- 2 petites échalotes

- 2 grosses poignées de pousses d'épinard
- 1 pincée de paprika doux
- Quelques baies roses
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 poignée d'oignons frits
- Quelques graines de coriandre
- 1 ou 2 feuilles de menthe
- 1 filet de lait de coco
- Sel, poivre

1. Nettoyez le riz trois fois et égouttez-le.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Dans la soupière du Vitaliseur déposez le riz et un volume et demi d'eau. Faites cuire pendant 20 minutes.
4. Dans un blender, déposez les pousses d'épinard avec 10 cl d'eau et mixez jusqu'à l'obtention d'un jus vert.
5. Taillez des lamelles de radis et de champignons puis des petits cubes de tofu. Réservez.
6. Taillez les échalotes et placez-les dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur avec les noix concassées, les pousses de soja, un peu de feuilles de sauge ciselées, les cubes de tofu, 1 pincée de sel, quelques graines de coriandre, le piment d'Espelette, du poivre, le paprika, les baies roses et les oignons frits, 1 ou 2 feuilles de menthe et le lait de coco. Mélangez et laissez reposer pour infuser quelques minutes.
7. Déposez le riz dans les bols, puis ajoutez la préparation au tofu. Parsemez les rondelles de radis, les lamelles de champignon et le jus vert.

Voici une recette en avant-première issue du magazine 95° #26 (mai juin) spécial Buddha Bowls.
Un bol facile et rapide à réaliser, qui peut se décliner à l'infini en fonction de ce que vous avez dans vos placards. Tiphaine Fontaine a également réalisé d'autres recettes salées et sucrées pour ce magazine très gourmand.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises