Salade d'herbes aromatiques & tofu mariné

AUTOMNE VEGAN RAPIDE PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 1 personne

- 100 gr de tofu ferme
- 3 poignées de pousses d'épinards
- 3 mini poireaux
- ½ patate douce
- Quelques pignons de pin
- Des herbes aromatiques : menthe, basilic citron, basilic thaï, basilic pourpre, thym citron…
- 1 c. à s. de tamari
- 2 c. à s. d'huile vierge de sésame grillé
- 1 cm de gingembre frais

- 1/2 citron vert

1. Coupez le tofu en dés. Dans un bol, mélangez les dés de tofu avec la marinade, à savoir : le tamari, l'huile de sésame grillé, le jus de citron et le gingembre haché. Placez au frais pendant une demi-heure.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau, couvrez et portez à ébullition. Epluchez et coupez la patate douce en petits cubes. Nettoyez les poireaux.
3. Placez les cubes de patate douce et les mini poireaux dans le tamis. Faites cuire à peine 5 minutes puis laissez refroidir.
4. Dans une assiette creuse, disposez les pousses d'épinards et les différentes herbes. Ajoutez les dés de patate douce, les poireaux, les dés de tofu, les pignons de pin et les zestes du citron vert.
5. Assaisonnez avec la marinade du tofu. Dégustez aussitôt !

Cette délicieuse recette vegan est proposée par Sabrina du blog : parisdepices.com

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