



TOFU TOFU

Salade César

avec kale et croûtons de tofu fumé

PORTIONS 4

PRÉPARATION 25 MIN.

CUISSON 5 MIN.

INGRÉDIENTS SAUCE

- * 1 1/2 tasse de tofu soyeux
- * 2 c. à soupe de câpres
- * 2 gousses d'ail pelées et écrasées
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- * Jus de 1 citron moyen (~ 1/4 tasse)
- * 1 1/2 c. à thé de sel
- * 1/2 c. à thé de poivre noir

INGRÉDIENTS CROÛTONS

- * 1 paquet de tofu fumé épices à steak, coupé en cubes
- * Huile de cuisson

INGRÉDIENTS SALADE

- * 1 bouquet de kale
- * 1 botte de laitue romaine (ou iceberg ou mesclun)
- * Huile d'olive
- * 1/2 tasse de sauce César
- * 1/4 tasse de levure nutritionnelle

MÉTHODE SAUCE

1. Mettre tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et brasser jusqu'à consistance lisse. Réserver

MÉTHODE CROÛTONS

2. Mettre un peu d'huile dans un poêlon
3. Déposer les cubes de tofu fumé et faire dorer tous les côtés. Réserver

MÉTHODE SALADE

4. Enlever la tige et hacher finement le chou kale
5. Dans un grand bol, verser un mini filet d'huile sur le kale et bien masser jusqu'à ce que les feuilles soient vert foncé, luisantes et moins coriaces
6. Ajouter la verdure (Romaine et/ou iceberg et/ou mesclun)
7. Réserver

MÉTHODE MONTAGE

8. Verser la vinaigrette (juste avant de servir) sur le mélange de verdure
9. Touiller
10. Saupoudrer de levure et de croûtons de tofu fumé et servir.