



SALADE GOURMANDE AU TOFU, HUILE DE COURGE ET NOIX DE CAJOU



Bi**o**bernai'Cook

www.biobernai.com

En partenariat avec

La Source Barr : Zone Artisanale du Muckental
11, Allée de l'Europe - 03 88 74 84 35

La Source Obernai : Le Galion
1, Rue de Pully 67210 Obernai - 03 75 13 00 10

www.lasourcebio.com



SALADE GOURMANDE AU TOFU, HUILE DE COURGE ET NOIX DE CAJOU

Ingrédients pour 6 personnes

Tofu	300 gr	Pour la garniture	
Oignon rouge	2 pièces	Huile de courge	5 cl
Huile d'olive	10 cl	Vinaigre de Xérès	3 cl
Sauce lima		Mesclun de salade	250 gr
Coriandre-Wasabi	5 cl	Noix de cajou	50 gr
Sel fin	2 pincées	Tomates cerise	100 gr
Moulin à poivre	6 tours	Pignons de pin	20 gr

Descriptif

Couper le tofu en cube de 1 cm de large, réserver.

Éplucher les oignons rouges, tailler le premier en rondelles et ciseler le second. Réserver les rondelles pour le dressage de la salade.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle jusqu'à l'apparition d'une légère fumée blanche, y verser le tofu et les oignons ciselés et faire rapidement saisir. Puis verser la sauce Lima coriandre-wasabi et faire mijoter encore 2-3 minutes.

Pour la garniture : laver les tomates cerise et les couper en 2.

Dans une poêle bien chaude, faire torréfier les noix de cajou et les pignons de pin, puis les réserver.

Dans un bol, verser le vinaigre, saler et poivrer, puis rajouter l'huile de courge et le restant d'huile d'olive. Juste avant de servir, rajouter la salade et mélanger.

Pour le dressage : mettre une poignée de salade sur une assiette, déposer le tofu sur le dessus. Parsemer votre salade avec les noix de cajou et les pignons de pin, les demi-tomates cerise et les rondelles

Le + du Chef

Vous pouvez aussi utiliser du tofu nature ou fumé mais aussi ajouter à votre préparation un émincé de lupin ou du magret fumé.
