

Bol Bouddha végétarien : quinoa, tofu mariné, légumes croquants, vinaigrette tahini, lime et soya |

Recette pour 12 tapas

Description

Un plat tout en fraîcheur, très agréable pour le midi ou le soir par temps chaud. Une rapidité d'exécution, qui nous fait apprécier encore plus cette recette

L'astuce du chef

Cette recette peut s'adapter selon ce que vous avez à la maison, n'hésitez pas à utiliser d'autres garnitures.

Ingrédients

Garnitures

- 200 Gr Tomate
- 125 Gr Concombre libanais
- 250 Gr Patates douces
- 150 Gr Edamame (fèves de soya)
- 5 Branche(s) Coriandre fraîche
- 2 Unité(s) Oignon vert

Quinoa

- 200 Ml Quinoa

Tofu mariné

- 200 Gr Tofu
- 30 Ml Sauce soya
- 5 Gr Gingembre frais
- 30 Ml Huile de canola
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 1 Cuil. à soupe Vin blanc

Vinaigrette

- 15 Ml Moutarde de dijon
- 15 Ml Tahini
- 50 Ml Huile de canola
- 30 Ml Sauce soya
- 15 Ml Sirop d'érable
- 1 Unité(s) Lime

Préparation

- Temps de préparation **40 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**
- Temps de repos **15 mins**

Mise en place

Lavez la lime, prélevez les zestes, puis les presser pour récupérer le jus. Mélangez tout les ingrédients de la vinaigrette et réservez-la au frais.

Lavez les concombres libanais, ainsi que les tomates, puis taillez-les en cubes.

Faites blanchir les fèves de soya 3 minutes dans de l'eau bouillante et salée.

Effeuillez la coriandre (lavé), émincez l'ensemble grossièrement

Râpez le gingembre frais, épluchez et hachez l'ail finement.

Coupez en biseaux les oignons verts (sifflet).

Pelez et taillez la patate douce en macédoine, puis faites la cuire au four avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Veillez à bien la colorer.

Cuisson du quinoa

Dans une casserole, versez le quinoa et presque deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baissez et laissez cuire à couvert et sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes. Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 minutes. Laissez refroidir.

Tofu mariné

Dans un bol, mélangez le tofu avec tous les ingrédients de la marinade, laissez le tout dans le frigo durant 15 minutes.

Faites revenir le tofu dans une poêle avec la marinade.

Montage et finiton

Dans une assiette creuse, déposez la salade de quinoa dans le fond, assurez un certain volume, arrosez généreusement de vinaigrette et déposez joliment les garnitures ici et là.

Finalisez avec les oignons verts en sifflet.

Bon appétit!