Salade de tofu thaï



Produits Bresc utilisés



Bresc Purée de citronnelle 450g



Bresc WOK Piment vert et rouge 450g

Ingrédients

4

- 1 paquet de broccoli chinois
- 1 petite boîte de mini épis de maïs
- 1 oignon rouge
- 1 concombre
- 100 g de germes de soja
- 1 poivron pointu
- 200 g de tofu
- 40 g de sauce de soja
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 20 g de WOKpiment Bresc
- 5 g de coriandre hachée
- 5 g de basilic thaï haché
- 5 g d'huile de sésame
- 5 g de purée de citronnelle Bresc
- noix de cajou
- huile pour la cuisson

Méthode de préparation

Pour la vinaigrette, mélanger la citronnelle, l'huile de sésame, le citron vert, la sauce de soja et le piment. Couper l'oignon en rondelles, le poivron, le concombre sans pépins en lanières, et le maïs en quatre sur la longueur. Blanchir le broccoli très brièvement et le rincer sous l'eau froide. Couper le tofu en tranches et réserver. Faire cuire le tofu dans un peu d'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit dur. Mélanger les légumes dans une partie de la vinaigrette et en faire une salade. Dresser la salade avec le tofu, arroser avec le reste de la vinaigrette et garnir avec la coriandre hachée, l'oignon et les noix de cajou.

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000